శ్రీ గాయత్రీ మహామంత్ర పునశ్చరణ విధానము



విషయ సూచిక

"**THE GAYATRI MANTRA**" the most powerful hymn in the world

Dr. Howard steingeril, an american scientist, collected Mantras, Hymns and invocations from all over the world and tested for their strength in his physiology Laboratory & Hindu's Gayatri Mantra produced 110,000 sound waves / second..

This was the highest and was found to be the most powerful hymn in the world. Through the combination of sound or sound waves of a particular frequency, this Mantra is claimed to be capable of developing specific spiritual potentialities.
The Hamburg university initiated research into the efficacy of the Gayatri Mantra both on the mental and physical plane of CREATION...

The Gayatri Mantra is broadcasted daily for 15 minutes from 7 a.m. omwards over Radio Paramaribo, Surinam, South America for the past two years, and in Amsterdam, Holland last six months.

"Om Bhoor Bhuwah Swah, Tat Savitur Varenyam, Bhargo Devasya Dheemahi, Dhiyo Yo Nah Pra-chodayat..! "

"It's Meaning :

God is dear to me like my own breath, he is the dispeller of my pains, and giver of happiness, I meditate on the supremely adorable light of the Divine Creator, that it may inspire my thought and understanding "

The above information is worth circulating and sharing with one and al l HOW rich and wonderful are our vedas.

I'am proud to SHARE...

"గాయత్రీ మంత్రము" ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తివంతమైన మంత్రము.డా॥ హోవార్డ్ స్టెన్‌గిరిల్ అనే అమెరికా శాస్త్రవేత్త ప్రపంచములోని అన్ని మంత్రాలను, కీర్తనలను, భక్తి గీతాలను సేకరించి వాటి శక్తి, సామర్థ్యాలను అనేక విధాలుగా తన ప్రయోగశాలలో పరీక్షించి కనుగొన్నది ఏమిటంటే.. " హిందువుల గాయత్రీ మంత్రము" ఒక సెకనుకు 110,000 ధ్వని తరంగాలను ఉత్పత్తి చేసింది.

ఇది ప్రపంచంలోని అన్నిటీ కన్నా ఎక్కువ మరియు అన్ని మంత్రాల కన్నా ఎంతో శక్తివంతమైనదని నిరూపించబడినది. ఈ మంత్రములోని అక్షరముల సంయోగము స్వరయుక్తముగా మళ్ళీ మళ్ళీ ఉచ్చరించడము / జపించడము ద్వారా వెలువడే ధ్వని తరంగాల వలన ఈ మంత్రము ఒక ప్రత్యేకమైన ఆధ్యాత్మిక స్థాయిని పెంపొందిస్తుందని తేలింది. హేంబర్గ్ విశ్వవిద్యాలయము ఒక పరిశోధన మొదలు పెట్టింది. "గాయత్రీ మంత్రము" యొక్క ప్రభావము మానవుల శారీరక మరియు మానసిక సామర్థ్యముపై ఎలా ఉంటుందనే అంశముపైన, అందులో భాగంగానే "గాయత్రీ మంత్రము" ను ప్రతి రోజు 15 ని॥లు ఉదయము 7 గం॥లకు రేడియోలో పరమారిబో, సురినామ్, దక్షిణ అమెరికలో గత 2 సం॥ల నుండి మరియు అమ్‌స్టర్‌డామ్, హాలండ్‌లో గత 6 నెలలుగా ప్రసారము చేయబడుతుంది.

" ఓమ్ భూర్భువ స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం ।
భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

అర్థము :

"భగవంతుడు నా దగ్గరే ఉన్నాడు నా శ్వాసలాగా, ఆ పరబ్రహ్మ స్వరూపమే నా బాధలన్నింటినీ తొలగించి సుఖసంతోషాలను ప్రసాదిస్తుంది. పరిపూర్ణమైన స్వయంజ్యోతి స్వరూపము. సృష్టి స్థితి లయ కారకము మా యొక్క బుద్ధి పవృత్తులను ప్రేరేపించు అంతర్యామి యగు ఏ దివ్య తేజస్సుగలదో, అట్టి దివ్య తేజస్సును మా బుద్ధులను సన్మార్గమున ప్రేరేపించుగాక అని ఆ పరబ్రహ్మ తేజస్సును మేము ధ్యానించెదము".
పై సమాచారము అందరికి చేరవేయుటకు, ప్రచారము చేయటానకి మరియు అందరితో పంచుకోవడానికి చాలా చాలా యోగ్యమైనది. ఎంతసుసంపన్నమైనవి మన వేదాలు. దీనిని అందరితో పంచుకుంటున్నందుకు ఎంతగానో గర్వపడుతున్నాను.

సంధ్యావందనము మరియు గాయత్రీమంత్ర విశిష్ఠత, ఆవశ్యకత..

గాయత్ర్యాస్తు పరం నాస్తి ఇహలోకే పరత్ర చ ॥
గాయంతం త్రాయతే యస్మాద్గాయత్రీత్యభిధీయతే ॥

గాయత్రీ కన్నా గొప్ప మంత్రము ఇహపరాలలో ఎక్కడా లేదు.
గానం చేసేవాడిని (జపించేవాడిని) కాపాడుతుంది.
కనక గాయత్రీ అన్నారు.

న గాయత్ర్యాః పరం మంత్రం ।
న మాతుః పర దైవతమ్ ॥

గాయత్రీ మంత్రము కన్నా గొప్ప మంత్రము,
తల్లి కన్నా గొప్ప దైవము లేదు

అవిద్యోవా సవిద్యోవా బ్రహ్మణోమామకీతనుః।

కాలేవాయది వాకాలే సంధ్యా వందన తత్పర ॥

విద్యావంతుడైన విద్యావంతుడు కాకపోయిన నిత్యం సంధ్యావందన తత్పరుడైన బ్రాహ్మణుని తన వానిగా పరిగణిస్తానని గాయత్రీ మాతా వచనము.

జీవహీనో యథా దేహస్సర్వ కర్మసు న క్షమః ।
పునశ్చరణ హీనస్తు తథా మంత్రః ప్రకీర్తితః ॥

ప్రాణం లేని దేహం లాంటిది. పునశ్చరణ లేని మంత్రము ఎందుకు పనికిరాదు. అందువలన గాయత్రీ మంత్ర సిద్ధి కొరకు తప్పకుండ గాయత్రీ మంత్ర పునశ్చరణ చేయాలి. గాయత్రీ ఛందస్సులో అక్షరానికి లక్ష చొప్పున ఇరవై నాలుగు లక్షలు మంత్రాన్ని పునశ్చరణ చేయాలి.

గాయత్రీ మంత్రాక్షర మహిమ

కుర్వాదన్యన్న వా కుర్వాదనుష్ఠానాధికం తథా ।
గాయత్రీమాత్ర నిష్ఠస్తు కృతకృత్యో భవేత్ ద్విజః ॥
సంధ్యాసు చార్ఘ్య దానం చ గాయత్రీ జపమేవచ ।
సహస్రత్రితయం కుర్వన్ సురైః పూజ్యో భవేన్మునే ॥

తక్కిన అనుష్ఠానాలను వేటిని చేసినా చెయ్యకపోయినా గాయత్రీని చేస్తే చాలు. ద్విజుడు కృతకృత్యుడైనట్లే. మూడు సంధ్యల్లోనూ ఆర్ఘ్యమిచ్చి మూడు వేలు గాయత్రీ జపం చేస్తే అదే పదివేలు. దేవతలకు కూడా పూజ్యుడవుతాడు.ఇందువలన గాయత్రీ మహామంత్ర పునశ్చరణ అత్యంత పుణ్యప్రదము. అభీష్టదాయకము. ఈ పునశ్చరణ పర్వతాగ్రం, నదీతీరం, బిల్వమూలం, జలాశయం, గోశాల, దేవాలయం, అశ్వత్థవృక్షం, తులసి తోట, పుణ్యక్షేత్రం, గురుసన్నిధి, ఇంటిలోనూ, ఇలా ఎక్కడైనా గానీ మనస్సును ఏకాగ్ర చిత్తంతో ఉంచి ఈ పునశ్చరణ చేస్తే మంత్ర ఫలసిద్ధి కలుగుతుంది.

విప్రోవృక్షో మూలకాన్యత్ర సంధ్య ।
వేదాః శాస్త్రాః ధర్మ కర్మాణి పత్రం ॥
తస్మాన్మూలం యత్నతో రక్షణీయం ।
ఛిన్నేమూలేనైవ శాఖాః న పత్రమ్ ॥

ద్విజులకు సంధ్యావందనము గాయత్రీ మంత్రోపాసన రెండే ముఖ్యమైన విధులు. ఈ రెండు ద్విజులు అనే వృక్షానికి వ్రేళ్ళ వంటివి. వ్రేళ్ళను జాగ్రత్తగా రక్షించవలెను. వ్రేళ్ళు నష్టమైనచో వృక్షము,శాఖలు, పత్రములు ఏవీ మిగలవు. అందువలన అందరు తప్పకుండా సంధ్యావందనము, గాయత్రోపాసన ఆచరించాలి.

ఈ రెండు ఆచరిస్తే తప్ప దేనికి అర్హత రాదు. అందువలన విప్రులందరూ సంధ్యావందనము, గాయత్రీ మహామంత్ర ఉపాసన చేసి దేవతార్చనతో పాటు పిత్రార్చనకు యోగ్యత సంపాదించడంతో పాటు శ్రీ గాయత్రీ మాతా అనుగ్రహము పొందగలరు. ఇవి చేయనిదే ఎన్ని చేసినా అన్నియు జల్లెడలో పోసిన నీళ్ళలా వ్యర్థమైపోతాయని వేదోక్తి.

గాయత్రీ మహా మంత్రములోని 24 అక్షరముల విశిష్ఠత (శ్రీదేవి భాగవతము)

అక్షరము శక్తి	దేవత	ఋషి	ఛందస్సు	అధిదేవతా	అది దేవతా శక్తి	వర్ణం	తత్వం	ముద్ర
1) తత్	గణేశ్వరుడు	వామదేవుడు	గాయత్రీ	అగ్ని	వామదేవి	సంపంగిపువ్వు	పృథివి	సుముఖం
2) స	నృసింహమూర్తి	అత్రి	ఉష్ణిక్	ప్రజాపతి	ప్రియ	అతసీ	జలం	సంపుటం
3) వి	విష్ణువు	వసిష్ఠుడు	అనుష్టుప్	సోమదేవతాకం	సత్య	పగడం	తేజస్సు	వితతం
4) తుః	శివుడు	శుక్రుడు	బృహతి	ఈశాన	విశ్వ	స్ఫటిక	వాయువు	విస్తృతం
5) వ	కృష్ణుడు	కణ్వుడు	పంక్తి	సవితృ	భద్రవిలాసిని	పద్మ	ఆకాశం	ద్విముఖం
6) రే	రాధాదేవి	పరాశరుడు	త్రిష్టుప్	ఆదిత్య	ప్రభావతి	తరుణాధిత్య సన్నిభం	గంధం	త్రిముఖం
7) ణ్యం	లక్ష్మీదేవి	విశ్వామిత్రుడు	జగతి	బృహస్పతి	జయ	శంఖచంద్ర సమప్రభం	రసం	చతుర్ముఖం
8) భ	అగ్నిదేవుడు	కపిలుడు	అతిజగతి	మిత్రావరుణ	శాంత	చిగురాకు	రూపం	పంచముఖం
9) ర్గోః	ఇంద్రుడు	శౌనకుడు	శక్వరి	భగ దేవతాకం	కాంత	పద్మరాగము	శబ్దం	షణ్ముకం

గాయత్రీ మహా మంత్రములోని 24 అక్షరముల విశిష్ఠత (శ్రీదేవి భాగవతము)

అక్షరము శక్తి	దేవత	ఋషి	ఛందస్సు	అధిదేవతా	అది దేవతా శక్తి	వర్ణం	తత్వం	ముద్ర
10) ధే	సరస్వతి	యాజ్ఞవల్క్యుడు	అతిశక్వరి	ఆర్యమ	దుర్గ	ఇంద్రనీలము	స్పర్శ	అధోముఖం
11) వ	దుర్గాదేవి	భరద్వాజుడు	దృతి	గణేశ	సరస్వతి	ముత్యము	ఉపస్థం	వ్యాపకాంజలికం
12) స్య	హనుమంతుడు	జమదగ్ని	అతిదృతి	త్వష్ట	విద్రుమ	కుంకుమ	పాయువు	శకటం
13) ధీ	భూమాతా	గౌతముడు	విరాట్	పౌష్ణ	విశాలేశ	కాటుక	పాదం	యమపాశంచ
14) మ	సూర్యదేవుడు	ముద్గలుడు	ప్రసారపంక్తి	ఇంద్రాగ్ని	వ్యాపిని	రక్తవర్ణం	పాణి	గ్రధితం
15) హి	శ్రీరాముడు	వేదవ్యాసుడు	కృతి	వాయవ్య	విమల	వైడూర్యం	వాక్కు	సమ్ముఖోన్ముఖం
16) ధి	సీతామాత	లోమశుడు	ప్రకృతి	వామ	తమోపహారిణి	క్షౌద్రవర్ణం	ఘ్రాణం	విలంబం
17) యో	చంద్రుడు	అగస్త్యుడు	ఆకృతి	మైత్రావరుణి	సూక్ష్మ	పసుపు	జిహ్వ	ముష్టికం
18) యో	యమదేవుడు	కౌశికుడు	వికృతి	వైశ్యదేవం	విశ్వయోని	మొల్లపవ్వు	చక్షుస్సు	మత్స్యం

గాయత్రీ మహా మంత్రములోని 24 అక్షరముల విశిష్ఠత (శ్రీదేవి భాగవతము)

అక్షరము శక్తి	దేవత	ఋషి	ఛందస్సు	అధిదేవతా	అది దేవతా శక్తి	వర్ణం	తత్వం	ముద్ర
19) నః	బ్రహ్మదేవుడు	వత్సుడు	సంకృతి	మాతృదేవతాకం	నిరయ	సూర్యకాంతి	త్వక్కు	కూర్మం
20) ప్ర	వరుణదేవుడు	పులస్త్యుడు	అక్షర పంక్తి	విష్ణువు	వశ	చిలకతోక	శ్రోతం	వరాహం
21) చో	నారాయణుడు	మాండుకుడు	భూః	వసు	పద్మాలయ	శతపత్రంనిభం	ప్రాణం	సింహాక్రాంతం
22) ద	హయగ్రీవుడు	దుర్వాసుడు	భువః	రుద్ర	పరశోభ	కేతకిపుష్పం	అపానం	మహాక్రాంతం
23) యా	హంసదేవత	నారదుడు	స్వః	కుబేర	భద్ర	మల్లికాకుసుమం	వ్యానం	ముద్గరం
24) త్	తులసీదేవి	కశ్యపుడు	జ్యోతిష్మతి	అశ్విని	ద్రుపద	కరవీర	సమానం	పల్లవం

ఇందువలననే "న గాయత్ర్యా : పరం మంత్రం " గాయత్రీ మహామంత్రముతో సమానమైన మంత్రము ఇహ పరాలలో ఎక్కడా లేదనేది

గాయత్రీ మంత్రమహిమపై పూజ్యుల ప్రశంసా సారాంశములు

1)విశ్వామిత్ర వచనాలు :-

గాయత్రీ మంత్రంతో సమానమైన మంత్రం నాలుగు వేదాలలోనూ లేదు. సంపూర్ణ వేద, యజ్ఞ, దాన, జప, తపాదులు - గాయత్రీ మంత్రంలోని ఓ కళకు కూడా సమానము కాజాలవు.

2) శ్రీ మనువు (మనుస్మృతిలో) :-

బ్రహ్మదేవుడు మూడువేదాల నుండి సారాన్ని గ్రహించి, త్రిపదాలు గల గాయత్రీ మంత్రసృష్టి చేశాడు. గాయత్రిని మించి పవిత్రం చేయునట్టి అన్యమంత్రమేదీ లేదు. నియమబద్ధంగా 3 సం॥రాలు గాయత్రీ మంత్రాన్ని జపించునట్టివాడు భగవంతుణ్ణి పొందగలుగుతాడు. రెండు సంధ్యల యందునా గాయత్రీని జపించేవాడు వేదాధ్యయన ఫలాన్ని పొందుతాడు. అట్టివాడు, ఇతరేతర సాధనలు చేసినా చేయకపోయినా గాయత్రీ జపసిద్ధిని పొందగలుగుతాడు.

3) యాజ్ఞవల్క్యుని అభిమతంలో :-

గంగతో సమానమైన తీర్థం ఏదీ లేదు. కేశవుణ్ణి మించిన శ్రేష్టుడైన దేవుడు లేడు. గాయత్రిని మించిన శ్రేష్టమైన మంత్రం నేటి వరకు లేదు. ముందురాదు. సమస్త వేదాల సారమూ-ఉపనిషత్తులూ అంటఉ పనిషత్సారమూ గాయత్రీ మంత్రమై యున్నది. నరక రూప సాగరంలో మునిగిపోయే వారికి చేయూత నిచ్చి సంరక్షించునది గాయత్రీయే దీనిని మించిన శ్రేష్ఠశక్తి స్వర్గ, మర్త్య లోకాలలో ఎక్కడా లేదు.

4) పరాశరులవారి కథనము :-

సమస్త జప, సూక్త, వేద మంత్రాలలో గాయత్రీ మంత్రమే పరమ శ్రేష్ఠమైనది.

5) శౌనకుని అభిప్రాయము :-

ద్విజులు ఇతరేతరోపాసనలు చేసినా చేయకపోయినా, కేవలం గాయత్రీ జప మంత్రంచే బంధన ముక్తులౌతారు. భౌతిక, పారలౌకిక సుఖాలను పొందుతారు.

6) గాయత్రీ మంత్రసిద్ధి పొందిన వశిష్టుని వచనాలు :-

మందమతి,దుర్మార్గగామి, అస్థిరబుద్ధి కలవాడు కూడా గాయత్రీ ప్రభావము వలన సర్వోన్నత పదవిని పొందగలడు. సద్గతిని అవశ్య భావ్యంగా అందుకుంటాడు. పవిత్రంగా స్థిరత్వంతో గాయత్రీని జపించుతూ ఉపాసించునట్టివాడు - ఆత్మబోధ - లాభాన్ని పొందుతాడు.

7) నారద దేవర్షి పలుకులు :-

గాయత్రీ భక్తి స్వరూపమే. భక్తి రూపమైన గాయత్రీ ఉన్న పవిత్ర స్థానంలో శ్రీమన్నారయణ భగవానుడు కూడా ఉంటాడనటంలో సందేహం ఏమాత్రం లేదు.

8) వేదవ్యాస మహర్షి :-

పుష్పసారం మధువైనట్లూ, క్షీరసారం ఘృతమైనట్లు, సమస్త వేదములసారమూ గాయత్రియై తేజరిల్లుచున్నది. సిద్ధిచేసిన గాయత్రీ మంత్రము కామధేను సదృశమైనది. గంగానది శారీరక పాపాలను ప్రక్షాళన చేస్తుంటే, గాయత్రీ రూపమైన బ్రహ్మగంగవల్ల ఆత్మయే పవిత్రమౌతుంది.

9) అత్రి మహర్షి అభిప్రాయము :-

ఆత్మను శోధించునట్టి పరమ మంత్రము గాయత్రీ. దాని ప్రతాపము వలన కఠినతలు, దోష, దుర్గుణాలు ప్రక్షాలనమైపోతాయి. గాయత్రీ తత్వాన్ని చక్కగా గ్రహించగల్గునట్టి విద్వాంసులకు ఈ విశ్వంలో సుఖాలేవి శేషించి ఉండవు.

10) భరద్వాజ మహర్షి కథనము :-

బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరాది దేవతలు కూడా గాయత్రీ జపం చేస్తుంటారు. అది పరబ్రహ్మను సాక్షాత్కారం చేయిస్తుంది. అధర్మ కర్మలు చేయునట్టి వారి దుర్గుణాలన్నీ గాయత్రీ శక్తి కృపవల్ల దురమౌతాయి,

11) చరకసంహిత రచయిత ఆచార్యచరకుల అభిమతము :-

బ్రహ్మచర్యవ్రతపూర్వకముగా గాయత్రీనుపాసించు నట్టివాడు, చైత్రామలకాలను సేవించువాడు దీర్ఘజీవి అవుతాడు.

12) అథర్వణ వేద వచనాలు :-

గాయత్రీ మంత్రం ఆయుర్దాయాన్ని - ప్రాణశక్తి, కీర్తిసాధన, బ్రహ్మతేజస్సులను ప్రసాదించును.

ఇదే విధముగా సమాన, సమాదర భావాలను వ్యక్తం చేస్తూ ఈ ప్రసంగంలో ధార్మిక గ్రంథాలు అన్నీ ఉన్నాయి. ఋషులూ, మునులూ, తపస్వులూ, ఆచార్యులూ, బ్రాహ్మణులూ, విద్వాంసులూ, ఏకాభిప్రాయంతో గాయత్రీ మంత్రంలో అనేకానేక గుప్త అలౌకిక శక్తులను గూఢ రహస్యాలను, జ్ఞానాన్ని, వివేకాక్షయ భాండాగారాదులను గురించి ముక్తకంఠంతో ప్రశంసించి, గుణగానం చేసారు. అందువల్ల గాయత్రీ మంత్రం శ్రేష్ఠతరమైనదనీ, మహత్త్వ పూర్ణమైనదనీ, అనడంలో సందేహం ఎంతమాత్రం లేదు. అయితే..

కేవలం ప్రాచీన కాలంలోని గ్రంథాలు, ఋషులే కాకుండా ఆధునికకాలంలో కూడా అసంఖ్యాకులైన ఎందరో మహాపురుషులు, మహాత్ములు కూడా ఈ గాయత్రీ మంత్రమహిమపై స్వాభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేసారు. అందులో కొన్నింటిని మాత్రం ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాము.

13) జగద్గురు శంకరాచార్యుల వారు :-

గాయత్రీ మహిమను అభివర్ణించి పోల్చజాలము. సమృద్ధి కలిగి యుండటమంటే ఏ బుద్ధివల్ల ఆత్మప్రాప్తికి సంబంధించిన దివ్యదృష్టి కలుగుతుందో దానిని కలిగి ఉండటం -అది గాయత్రీ ద్వారానే లభిస్తుంది. గాయత్రీ మంత్రము దుష్టులను సంహరించడానికి, శిష్ట జనులను సంరక్షించడానికియే అవతరించింది.

14) స్వామి రామకృష్ణ పరమహంస :-

దీర్ఘసాధనలను విడనాడి గాయత్రీ సాధనచేసి చూడమనీ, దీని వలన మహత్తర సిద్ధులు లభిస్తాయనీ నేను ప్రజలకు చెబుతుంటాను. ఈ మంత్రం చిన్నదైనా, దీని శక్తిమాత్రం మహత్తరమైనది.

15) రామతీర్థస్వామి :-

రాముణ్ణి పొందడమే ఈ జీవితంలో మహత్తర కార్యం. గాయత్రీ మనుష్య మాత్రుణ్ణి కామరుచి నుండి తొలగించి, రామరుచిలో లగ్నం చేస్తుంది. పవిత్రాంతఃకరణ గలవాడు రామున్ని పొందగలుగుతాడు. గాయత్రీని అనుష్ఠించడం వలన కాముని కంటే రాముడు సర్వశ్రేష్టుడని భావం స్థిరమౌతుంది.

16) వివేకానందస్వామి :-

మహారాజైనవాణ్ణి, అతని గౌరవానికి అనుకూలమైన వస్తువునే యాచించాలి. పరమాత్మను అర్థించవలసిన వస్తువు సమృద్ధి, భగవంతుడు వేనియందు ప్రసన్నుడై యుంటాడో అట్టివానికి సమృద్ధిని ప్రసాదిస్తాడు. సమృద్ధి వల్ల సన్మార్గంలో ప్రగతి కలుగుతుంది. సత్కర్మలవల్ల సర్వసుఖాలు లభిస్తాయి. సత్-అంటే దైవం వైపు పురోగమించే వారికి ఎట్టి సుఖాలకు లోటు ఉండదు. గాయత్రీ మంత్రం -సమృద్ధి మంత్రము. అందులకే దానికి మంత్రమకుటమని ఖ్యాతి వచ్చింది.

17) రమణ మహర్షి :-

యోగ విద్యాంతర్గతమైన మంత్రవిద్య - మహత్తర ప్రబలమైనది. మంత్రశక్తి వల్ల అద్భుతఫలాలు చేకూరుతాయి. ఐహిక లౌకిక సుఖాలు రెండూ గాయత్రీ మంత్రం వల్ల లభిస్తాయి.

18) స్వామి శివానంద :-

బ్రహ్మ ముహూర్తంలో గాయత్రీని జపించడం వల్ల చిత్తశుద్ధి కలుగుతుంది, హృదయం నిర్మలంగాను, శరీరం ఆరోగ్యంగానూ ఉంటుంది. స్వభావంలో నమ్రత్వం ఏర్పడుతుంది. బుద్ధి సూక్ష్మం కావడం వల్ల దూరదృష్టి కలిగి ధారణశక్తి వర్ధిల్లుతుంది. కఠిన పరిస్థితులలో గాయత్రీ ద్వారా సహకారం లభిస్తుంది. తద్వారా ఆత్మదర్శనం కలుగుతుంది.

19) శ్రీకరపాత్ర స్వామిజీ :-

గాయత్రీ అధికారం కలవారు నిత్యం నియమ పూర్వకంగా జపం చెయ్యాలి. ద్విజులు గాయత్రీని ఉపాసించడం అత్యంతావశ్యకము.

20) శ్రీ పర్వతానంద స్వామీ :-

గాయత్రీ మంత్రం ద్వారానే ఆర్యులు ఆది నుండి పరమాత్మోపాసన చేస్తున్నారు. దయానందులవారు కూడా ఆ సంప్రదాయాన్నే అనుసరించి సంధ్యావిధాన, వేదస్వాధ్యాయనం చెయ్యాలని చెప్పారు. అలా చెయ్యడం వల్ల అంతఃకరణ శుద్ధమై బుద్ధి నిర్మలమై - మానవ జీవితం తనకూ, పరులకూ, హితకరమౌతుంది. ఈ విషయంలో శ్రద్ధా విశేషాలు వర్ధిల్లేకొద్దీ అవిశ్వాసాది క్లేశాలు నాశనమౌతాయి. గాయత్రీ మంత్రాన్ని నియమ పూర్వకంగా ప్రేమతో జపించు జిజ్ఞాసువులకు - అది సంసారసాగర తరణానికి నౌకయై ఆత్మప్రాప్తి మార్గం కాగలదు.

21) ఆర్య సమాజ స్థాపకులు శ్రీ దయానందస్వామి :-

గాయత్రీ మంత్రం సర్వోత్కృష్ట శ్రేష్ఠ మంత్రము. చతుర్వేదాలకూ మూలమైన గురుమంత్రమిదియే ఆదికాలం నుండి ఋషులూ, మునులూ అందరూ దీనినే జపించేవారు.

22) కాలీ కమలేవాలే బాబా విశుద్ధానందజీ :-

గాయత్రీ మంత్రం అంటే ఆదిలోనే అభిరుచి కలిగేదికాదు. దైవకృపవల్ల అభిరుచి ఏర్పడితే అట్టివాడు దుర్మార్గగామి కాజాలడు. గాయత్రీని జపించునట్టి హృదయం భగవంతునివైపు మాత్రమే పురోగమిస్తుంది. విషయ వికారాల వ్యర్థత్వం అతనికి చక్కగా అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఎందరో మహాత్ములు గాయత్రీని జపించి పరమసిద్ధిని పొందారు. పరమాత్మశక్తియే గాయత్రీ. గాయత్రి సన్నిధికి చేరువాడు శుద్ధుడౌతాడు. ఆత్మ కళ్యాణార్థం మనస్సు శుద్ధంగా ఉండడం అత్యంతావశ్యకంకాగా, ఆ మనశ్శుద్ధికి గాయత్రీ మంత్రం మాత్రమే అత్యద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. భగవత్ ప్రాప్తికి ఈ గాయత్రీ మంత్రానుష్ఠానమే ప్రథమ సోపానమని గ్రహించెదరుగాక.

23) శ్రీ విద్యానంద స్వాముల వారు :-

గాయత్రీ బుద్ధిని పవిత్రం చేస్తుంది. బుద్ధి పవిత్రం ఉండటం కంటే జీవితంలో వేరే లాభమేదీ లేదు. కనుక గాయత్రీ దివ్యశక్తి ఓ మహత్తర లాభాన్ని ప్రసాదించునదై తేజరిల్లుతుంది.

24) యోగి అరవింద్ ఘోష్ :-

గాయత్రీలో సన్నిహితమై యున్న శక్తి మహత్తరపూర్వ కార్యాన్ని సాధిస్తుంది. (వీరనేకమందికి సాధనామార్గాలలో గాయత్రీ మంత్రోపదేశం చేస్తారు)

25) కవివరులు రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ :-

ఒకే ఒక శ్వాసలో సరళంగా ఉచ్చారణ చేయగల గాయత్రీ మంత్రం ద్వారా భారతదేశం మొత్తాన్నే జాగృతం చేయవచ్చును. ఈ పవిత్ర మంత్ర సాధనలో ఏ విధమైన తార్కిక అపోహలు, మతభేదాలు అవసరం లేదు.

26) లోకమాన్య బాలగంగాధర్ తిలక్ :-

అనేక విధాలైన దాసత్వ శృంఖాలలో బంధింపబడిన భారతీయ ప్రజలు విముక్తి పొందాలంటే రాజకీయ, నైతిక సంఘర్షణల వల్ల జరుగదు. దానికై ఆత్మలో ప్రకాశాన్ని కలిగింప చెయ్యాలి. తద్వారా సదసద్వివేకం కలుగుతుంది. దుర్మార్గం నుండి శ్రేష్ఠమార్గం మీద పురోగమించాలన్న ప్రేరణ కలుగుతుంది. ఈ భావనయే గాయత్రీ మంత్రంలో విద్యమానమై ఉంది.

27) గాంధీ మహాత్ముడు :-

నిరంతరం గాయత్రీ మంత్రాన్ని అనుష్ఠించడం వలన రోగాలను నయం చేయడం జరుగుతుంది. ఆత్మోన్నతికి సహకరిస్తుంది. స్థిరమై, శాంతమైన చిత్తంతో గాయత్రీ మంత్రానుష్ఠానం చేయడం వల్ల - అది ఆపదలను, సంకటాలను దూరం చేయగల ప్రభావం కలిగియుంటుంది.

28) శ్రీమదన్ మోహన్ మాలవ్యా :-

ఋషులు మనకు ప్రసాదించిన రత్నాలలో గాయత్రీ మంత్రం అనుపమానమైన దివ్యరత్నము. గాయత్రీ వల్ల బుద్ధి పవిత్రమౌతుంది. ఆత్మలో పరమాత్మ ప్రకాశం కలుగుతుంది. గాయత్రీలో - ఈశ్వర పరాయణత్వ భావాలను ఉత్పన్నం చేసే దివ్యశక్తి ఉంది.

29) డా॥ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణ :-

ఈ సార్వభౌమిక ప్రార్థనయైన గాయత్రీపై మనం విచారణ సాగించినట్లయితే, దీనివల్ల ఎంత లాభం కలుగుతుందో తెలుస్తుంది. మనలో పునఃజీవన స్రోతస్సును ప్రభావింపజేయగల ప్రార్థనయే గాయత్రీ ప్రార్థన.

30) ప్రసిద్ధ ఆత్మజ్ఞాని శ్రీ టి. సుబ్బారావు :-

సవితానారాయణుని దైవీప్రకృతిని గాయత్రీ అంటారు. ఆదిశక్తి కావడం వల్ల ఇది గాయత్రీ అనబడుతున్నది. ఆదిత్య వర్ణన-అని భగవద్గీతలో వర్ణన చేయబడి ఉన్నది. గాయత్రిని ఉపాసన చేయడం యోగాభ్యాసంలో సర్వ ప్రథమాంగమై ఉంది.

ఇదే విధముగా ఆధునిక యుగంలో అనేకానేకులైన విద్వాంసులు ఉపాసకులు కూడా గాయత్రీ మంత్ర మహిమపై ఏకగ్రీవాంగీకారాన్ని తెలియజేసారు. దీనివల్ల గాయత్రీ – వాస్తవానికి ఓ అద్భుతశక్తి స్రోతస్సు, లేదా, సాధన అయింది. గాయత్రీ మంత్రం సర్వ శ్రేష్ఠ మంత్రమై తేజరిల్లుతుంది.

అందువల్ల ఇంత శక్తివంతమైన గాయత్రీ మహా మంత్ర సిద్ధి కొరకు వారి వారి వీలును అనుసరించి పునశ్చరణ చేసినచో ఐహిక లౌకిక సుఖాలు రెండు పొందగలరు, అనుటలో ఎలాంటి సందేహము లేదు.

గాయత్రీ మహా మంత్ర పునశ్చరణ చేయటానికి పాటించవలసిన నియమాలు

1) ముందుగా తమ సద్గురువు అనుమతి తీసుకొని శుభ ముహూర్తము చూసి ప్రారంభించాలి. చాతుర్మాసములందు ప్రారంభము చేయకూడదు.

2) పునశ్చరణ ప్రారంభానికి ముందు పరిశీలన కొరకు కనీసం ఒక లక్ష గాయత్రీ మంత్ర జపము చేయవలెను. తర్వాతనే పునశ్చరణ ప్రారంభించవలెను.

3) పరిశీలన జపం తర్వాత నదీస్నానము, వపనము, కుల, ఇష్ట దేవత దర్శనము చేయాలి.

4) ప్రతీరోజు బ్రాహ్మీముహూర్తంలోనే లేచి కాలకృత్యాలు, స్నానసంధ్యాదికాలు ముగించాలి.రెండు పూటల చన్నీటి స్నానమే చేయాలి. (అశక్తులకు మినహాయింపు) స్నానపు నీటిలో గంగాజలాన్ని కలుపుకొని గంగానదిలో స్నానము ఆచరిస్తున్నట్లుభావించాలి.

5) తప్పకుండా సకాలంలో త్రికాల సంధ్యావందనము ఆచరించాలి.

6) పునశ్చరణ రోజులలో అఖండ దీపము, ఆవునెయ్యి లేదా నువ్వులనూనెతో వెలిగించాలి.

7) ఒంటి పూట మాత్రమే భోజనము చెయ్యాలి. సాత్విక ఆహారము మాత్రమే తీసుకోవాలి.

8) బ్రహ్మచర్యము పాటిస్తూ భూశయనమే చేయాలి.

9) సంకల్పిత జప సంఖ్య మొత్తము ఒకే ఆసనముపై మధ్యాహ్నము 12.30 గం॥లోపే సమాప్తముఅయ్యేట్లు చూసుకోవాలి.జపము మధ్యలో ఏమిసేవించకూడదు. మధ్యలో లేవకూడదు. అందుకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

10) పూర్తి మౌనాన్ని పాటించగలిగితే చాలా మంచిది. లేదంటే కనీసము రోజు కార్యక్రమము అయ్యేవరకు మౌనాన్ని పాటించాలి.

**"యేతు సంవత్సరం పూర్ణం నిత్యం మౌనేన భుంజతే ।
యుగ కోటి సహస్రం వే పూజ్యం తే స్వర్గ విష్టపే ॥**

ఒక సంవత్సరము భోజనము చేసేటపుడు మాత్రమే మౌనంగా ఉంటే వేయికోటి యుగాలు స్వర్గంలో పూజింపబడతాడు. ఇక పూర్తి మౌనము పాటిస్తూ పునశ్చరణ చేస్తే దాని ఫలితము ఊహకు అందదు.

11) ధూమపానము, కిళ్ళీ, గుట్కా లాంటివి ఏమీ సేవించకూడదు.

12) కత్తిరించికుట్టించిన బట్టలు వేసుకోకూడదు. పాదరక్షలు వాడకూడదు

13) వెంట్రుకలు (కటింగ్, షేవింగ్) మరియు గోళ్ళు తీయరాదు.

14) ప్రతీరోజు ఒకే సంఖ్య జపము చేయాలి. హెచ్చుతగ్గులు చేయరాదు.

15) వీలుంటే ఇతర పనులను మానుకొని ఊరి పొలిమేర దాటకుండా ఉండగలిగితే మంచిది. తీరిక సమయాన్ని పురాణ (రామాయణ, భారత, భాగవత మొ॥) పారాయణం చేయుటమంచిది.

16) వీలున్నంత వరకు టి.వి కి దూరంగా ఉంటే మంచిది. భక్తి,ధార్మిక కార్యక్రమాలు తప్ప వేరేవి చూడకుండా ఉండటము మంచిది.

17) మూత్రవిసర్జన చేసి కాళ్ళు, చేతులు కడుక్కొని 4 మార్లు నీళ్ళు పుక్కిలించి ఉమ్మి వేయాలి.

18) సంకల్పము నందు ఆ రోజు గల తిథి, వార, నక్షత్ర, యోగ, కరణములను చెప్పి సంకల్పము చేయుట ఉత్తమము.

19) తమ సంప్రదాయములను అనుసరించి నుదురుపై భస్మము / గోపి చందనము, తిలకమును తప్పక ధరించవలెను. రుద్రాక్షమాల కానీ, తులసిమాల కానీ మెడలో ధరించవలెను.

20) జపము తర్వాత ప్రతీరోజు జప సంఖ్యలో దశాంశము తర్పణములు ఏ రోజుకు ఆ రోజే ఇయ్యవలెను. అందువలన జప, తర్పణాలు సమాంతరంగా జరుగును.

21) ఎల్లప్పుడూ ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ఎలాంటి సందేహాలు లేకుండా పూర్తి నిష్ఠతో, భక్తి శ్రద్ధలతో, నమ్మకంతో నిర్వహించాలి.

22) వీలుంటే గోమాత సేవ చేయగలిగితే మంచిది. మరియు గాయత్రీ సహస్ర నామ లేదా అష్టోత్తర శతనామ పారాయణము ప్రతీరోజు జప తర్పణముల తర్వాత చేయాలి.

23) ప్రతీరోజు జప తర్పణముల తర్వాత ఆ రోజటి ప్రారంభ, సమాప్త సమయములను లిఖించుకొనుట మంచిది. (జతచేసిన పట్టికను అనుసరించి) సంకల్పమునకు కూడా ఉపయోగము.

24) పునశ్చరణ జప సంఖ్య24 లక్షలు, తర్పణాలు 2 లక్షల 40 వేలు పూర్తి అయిన తర్వాత కనీసము లక్ష గాయత్రి మహా మంత్ర జపమును లోపదోష ప్రాయశ్చిత్తార్థము చేయాలి.
మొత్తము కార్యక్రమము హోమము, బ్రాహ్మణ భోజనము, అన్నదానము మొదలగు కార్యక్రమాలు యైన పిదప దైవక్షేత్రంలో ఒక నిద్ర, వపనము, నదీస్నానము, కుల, ఇష్ట దేవతా దర్శనము చేసుకోవాలి.అంతటితో గాయత్రీ మహామంత్ర పునశ్చరణ పూర్తి అగును.

ఇది ఉత్తమోత్తమమైన పునశ్చరణ విధానము..

పై విధంగా వీలు కానీ పక్షంలో మామూలు నియమాలు పాటిస్తూ తమ రోజువారి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ కూడా పునశ్చరణ చేయవచ్చును.ప్రతీరోజు తమ వీలుని బట్టి నియమిత సంఖ్య కనీసము సహస్ర గాయత్రీ చేసి పునశ్చరణ చేయువచ్చును.

" క్షత్రియో బాహువీర్యేణ తరేదాపద ఆత్మనః ।
ధనేన వైశ్యః శూద్రశ్చ జప హోమైర్ద్విజోత్తమః ॥

క్షత్రియులు బాహు శక్తితో, వైశ్య శూద్రులు ధనంతో బ్రాహ్మణులు జప హోమాదులతో ఆపదలనుండి గట్టెక్కుతారు.

ప్రతిదినము కార్యక్రమ వివరాలు లిఖించుకొను పట్టిక

క్రమసంఖ్య	మాసముతిథి	వారము	నక్షత్రము	యోగము	కరణము	ఆంగ్లతేది	ప్రారంభసమయము	సమాప్తసమయము
1	2	3	4	5	6	7	8	9

గాయత్రీ పునశ్చరణ ప్రారంభానికి ముందు మరియు మొత్తము కార్యక్రమ పరిసమాప్తి తర్వాత వపనము ఆచరించాలి.

ఆచమ్య......................ప్రాణానాయమ్య............శుభథితౌ

మమ గాయత్రీ పునశ్చరణ అంగభూతం

మమ గాయత్రీ పునశ్చరణ పరిసమాప్త అంగ

భూతంవపనం కరిష్యే

యానికానిచ పాపాని బ్రహ్మహత్య సమానిచ

కేశానాశ్రిత్య తిష్ఠంతి తస్మాత్ కేశాన్ వపామ్యహం ॥

అనుచూ 3 ప్రదక్షిణలు చేయాలి. వపనానికి ఆజ్ఞా తూర్పు దిశకు ముఖము చేసి కూర్చుని వపనము చేసుకోవాలి. తదుపరి నదీస్నానము ఆచరించాలి.



గాయత్రీ పునశ్చరణ ప్రయోగము

ఈ విధివిధానము ధర్మ సింధువులో నుండి గ్రహింపబడినది. మరియు దీనికి మూలము అనంత దేవీయ గ్రంథములు.

గాగాయత్రీ పునశ్చరణ ప్రయోగము

ఈ విధివిధానము ధర్మ సింధువులో నుండి గ్రహింపబడినది. మరియు దీనికి మూలము అనంత దేవీయ గ్రంథములు.

గాయత్రీ మంత్ర పునశ్చరణ దినములందు యజమాని శివ సంకల్ప మంత్రమును ముమ్మారు పఠించవలెను.

ఆచమ్య ప్రాణానాయమ్య
కేశవాయస్వాహా..................శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మనే నమః
ఓం భూః...........................ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

దేశకాల సంకీర్తన పూర్వక సంకల్పము

శుభాభ్యుదయార్థంచ ....శుభతిథౌ
శ్రీమాన్ ....గోత్ర.......................నామధేయఃమయా కరిష్యమాణ గాయత్రీ పునశ్చరణాధికార సిద్ధ్యర్థం కృచ్ఛత్రయేన / అముక ప్రత్యామ్నా యేన ఆహమాచరిష్యే ॥

బ్రాహ్మణ నమస్కారము

కాంస్య పాత్రే తండుల తాంబూల హిరణ్యాధికం గృహీత్వా ।
(ఉపనయన ప్రయోగము)

ఈ జపము పునశ్చరణ సంకల్పించిన విప్రుడు స్వయముగా చేయువలెను.

ప్రణవ వ్యాహృతులతో గూడిన ఈ గాయత్రీ మంత్రమును పదివేలు (10,000) జపించవలెను.

ఓం భూర్భువ స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం

ఇట్లు జపము పూర్తియైన తరువాత ఈ దిగువ మంత్రములను ఒక్కొక్కటి పది పర్యాయములు స్వయముగానైనా, బ్రాహ్మణుల ద్వారాగానీ సాధకుని మార్జన చేయవలెను.

ఓం ఆపోహిష్ఠామయోభువః తానఊర్జేదధాతన । మహేరణాయ చక్షసే। యోవశ్శివతమో రసః । తస్య భాజయుతే హనః । ఉశతీరివ మాతరః । తస్మా అరంగ మామవః యస్యక్షయాయ జన్వథ ।ఆపోజనయథాచనః

(10)

1) ఏతోన్విన్ద్రగ్‌స్తవాయ శుద్ధం శుద్ధేన సామ్నా ।
శుద్ధైరుక్థైర్వా వృధ్వాంసం శుద్ధ ఆశీర్వాన్మమత్తు (10)

2) ఇన్ద్రశుద్దోన ఆగహి । శుద్ధే శుద్ధాబిరూతిభి ః ।

3) శుద్దోరయిం నిదారయ । శుద్దో మమద్ది సోమ్యా ః । (10)

4) ఇన్ద్ర శుద్ధోహినో రయిగ్ం శుద్ధోరత్నాని చాశుషే ।
శుద్దోవృత్రాణి జఘ్నన్ । శుద్దోవాజగ్ం సిషాసనిసి ॥ (10)

(5) అఘమర్షణ సూక్తంతో (10)

(6) పవమాన సూక్తమ్ (1)

అఘమర్షణసూక్తమ్

హిరణ్యశృఙ్గం వరుణం ప్రపద్యే తీర్థం మే దేహి యాచితః । యన్మయా భుక్తమసాధూనాం పాపేభ్యశ్చ ప్రతిగ్రహః। యన్మే మనసా వాచా కర్మణా వా దుష్కృతం కృతమ్ । తన్న ఇన్ద్రో వరుణో బృహస్పతి స్సవితా చ పునన్తు పునః పునః । నమోఽగ్నయేఽప్సుమతే నమ ఇన్ద్రాయ నమో వరుణాయ నమో వారుణ్యై నమోఽద్భ్యః ॥

యదపాం క్రూరం యదమేధ్యం యదశాన్తం తదపగచ్ఛతాత్ । అత్యాశనాదతీపానాద్యచ్చ ఉగ్రాత్ ప్రతిగ్రహాత్ । తన్నో వరుణో రాజా పాణినాహ్యవమర్శతు । సోఽహమపాపో విరజో నిర్ముక్తో ముక్తకిల్బిషః । నాకస్య పృష్ఠమారుహ్య గచ్ఛేద్బ్రహ్మసలోకతామ్ । యశ్చాప్సు వరుణస్స పునాత్వఘమర్షణః । ఇమం మే గంగే యమునే సరస్వతి శుతద్రి-స్తోమగ్ం సచతా పరుష్ణియా । అసిక్నియా మరుద్వృధే వితస్తయాఽఽర్జీకీయే శృణుహ్యా సుషోమయా । ఋతం చ సత్యం చాభీద్ధా త్తపసోఽధ్యజాయత । తతో రాత్రిరజాయత తతస్సముద్రో అర్ణవః ।

సముద్రాదర్ణవా దధి సంవత్సరో అజాయత । అహోరాత్రాణి విదధద్విశ్వస్య మిషతో వశీ । సూర్యాచంద్రమసౌ ధాతా యథాపూర్వ

మకల్పయత్ । దివం చ పృథివీం చాన్తరిక్షమథో సువః । యత్పృథివాగ్ం రజస్స్వమాన్తరిక్షే విరోదసీ । ఇమాగ్ స్తదాపో వరుణః పునాత్వఘమర్షణః । పునన్తు వసవః పునాతు వరుణః పునాత్వఘమర్షణః । ఏష భూతస్య మధ్యే భువనస్య గోప్తా । ఏష పుణ్యకృతాం లోకానేష మృత్యోర్ హిరణ్మయమ్ । ద్యావాపృథివ్యోర్హిరణ్యమయగ్ం సగ్గ్ శ్రితగ్ం సువః ॥

సనస్సువస్సగ్ంశిశాధి । ఆర్ద్రం జ్వలతి జ్యోతిరహమస్మి । జ్యోతి ర్జ్వలతి బ్రహ్మాహమస్మి । యోఽహమస్మి బ్రహ్మాహమస్మి । అహమస్మి బ్రహ్మాహమస్మి । అహమేవాహం మాం జుహోమి స్వాహా । అకార్యకార్య వకీర్ణీ స్తేనో భ్రూణహా గురుతల్పగః । వరుణోఽపామఘమర్షణస్తస్మాత్ పాపాత్ప్రముచ్యతే । రజోభూమిస్త్వమాగ్ంరోదయస్వ ప్రవదన్తి ధీరాః ఆక్రాన్త్సముద్రః ప్రథమే విధర్మంజనయన్ప్రజా భువనస్య రాజా । వృషా పవిత్రే అధిసానో అవ్యే బృహత్సోమో వావృధే సువాన ఇన్దుః ॥

ఇతి అఘమర్షణ సూక్తం సమాప్తమ్....!

పవమానసూక్తమ్

తై. సంహితా - కాండమ్ - 5, ప్రపాఠకః 6, అను - 1

తై. బ్రాహ్మణమ్ - అష్టకమ్ - 1, ప్రశ్నః 4, అను - 8

ఓం ॥ హిరణ్యవర్ణాః శుచయః పావకా యాసు జాతః కశ్యపో యాస్వింద్రః। అగ్నిం యా గర్భం దధిరే విరూపాస్తాన ఆపశ్శగ్గ్ స్యోనా భవంతు ॥ యాసాగ్ం రాజా వరుణో యాతి మధ్యే సత్యానృతే అవపశ్యం జనానామ్ । మధుశ్చుతశ్శుచయో యాః పావకాస్తా న ఆపశ్శగ్గ్ స్యోనా భవంతు ॥ యాసాం దేవా దివి కృణ్వంతి భక్షం యా అంతరిక్షే బహుధా భవంతి । యాః పృథివీం పయసోందంతి శుక్రాస్తా న ఆపశ్శగ్గ్ స్యోనా భవంతు ॥ శివేన మా చక్షుషా పశ్యతాపశ్శివయా తనువోప స్పృశత త్వచం మే । సర్వాగ్ం అగ్నీగ్ం రప్సుషదో హువే వో మయి వర్చో బలమోజో నిధత్త ॥ పవమానస్సువర్జనః । పవిత్రేణ విచర్షణిః । యః పోతా స పునాతు మా । పునంతు మా దేవజనాః । పునంతు మనవో ధియా । పునంతు విశ్వ ఆయవః । జాతవేద : పవిత్రవత్ । పవిత్రేణ పునాహి మా । శుక్రేణ దేవదీద్యత్ । అగ్నే క్రత్వా క్రతూగ్ం రను । యత్తే పవిత్రమర్చిషి । అగ్నే వితతమంతరా । బ్రహ్మ తేన పునీమహే । ఉభాభ్యాం దేవసవితః । పవిత్రేణ సవేన చ । ఇదం బ్రహ్మ పునీమహే । వైశ్వదేవీ పునతీ దేవ్యాగాత్ । యస్యై బహ్వీస్తనువో వీతపృష్ఠాః । తయా మదంతః సధమాద్యేషు । వయగ్గ్ స్యామ పతయో రయీణామ్ । వైశ్వానరో రశ్మిభిర్మా పునాతు । వాతః ప్రాణేనేషిరో మయో భూః । ద్యావాపృథివీ పయసా పయోభిః । ఋతావరీ యజ్ఞియే మా పునీతామ్ ।

బృహద్భిః సవితస్తృభిః । వర్షిష్ఠైర్దేవమన్మభిః । అగ్నే దక్షైః పునాహి మా
యేన దేవా అపునత । యేనాపో దివ్యంకశః । తేన దివ్యేన బ్రహ్మణా । ఇదం
బ్రహ్మ పునీమహే । యః పావమానీరధ్యేతి । ఋషిభిస్సంభృతగ్ం రసమ్ ।
సర్వగ్ం స పూతమశ్నాతి । స్వదితం మాతరిశ్వనా । పావమానీర్యో అధ్యేతి ।
ఋషిభిస్సంభృతగ్ం రసమ్ । తస్మై సరస్వతీ దుహే । క్షీరగ్ం సర్పిర్మధూదకమ్।
పావమానీస్స్వస్త్యయనీః । సుదుఘాహి పయస్వతీః । ఋషిభిస్సంభృతో రసః।
బ్రాహ్మణేష్వమృతగ్ం హితమ్ । పావమానీర్దిశంతు నః । ఇమం లోకమథో
అముమ్ । కామాన్థ్సమర్ధయంతు నః । దేవీర్దేవైః సమాభృతాః ।
పావమానీస్స్వస్త్యయనీః । సుదుఘాహి ఘృతశ్చుతః । ఋషిభిః సంభృతో
రసః । బ్రాహ్మణేష్వమృతగ్ం హితమ్। యేన దేవాః పవిత్రేణ । ఆత్మానం
పునతే సదా । తేన సహస్రధారేణ । పావమాన్యః పునంతు మా। ప్రాజాపత్యం
పవిత్రమ్ । శతోద్యామగ్ం హిరణ్మయమ్ । తేన బ్రహ్మ విదో వయమ్ ।
పూతం బ్రహ్మ పునీమహే । ఇంద్రస్సునీతీ సహమా పునాతు । సోమస్స్వస్త్యా
వరుణస్సమీచ్యా । యమో రాజా ప్రమృణాభిః పునాతు మా । జాతవేదా
మోర్జయంత్యా పునాతు । భూర్భువస్సువః ॥

ఓం తచ్ఛం యోరావృణీమహే । గాతుం యజ్ఞాయ । గాతుం యజ్ఞ
పతయే। దైవీస్స్వస్తిరస్తు నః । స్వస్తిర్మానుషేభ్యః । ఊర్ధ్వం జిగాతు భేషజమ్।
శన్నో అస్తు ద్విపదే । శం చతుష్పదే । ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః ॥

ఇతి పవమానసూక్తమ్ సమాప్తమ్

తర్పణములు

1) తత్సవితురిత్స స్యాచార్య మృషిం విశ్వామిత్రం తర్పయామి
2) గాయత్రీచ్ఛంద స్తర్పయామి
3) సవితారం దేవతాం తర్పయామి
కద్రుద్రాయ ప్రచేతసే మిడుష్టమాయ తప్యసే వో చేమ శన్తమగ్ం
హృదే । సర్వోహ్యేష రుద్రుస్తస్మై రుద్రాయ నమో అస్తు ॥

ద్వితీయ దినకర్తవ్యము

హరిః ఓమ్
అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాంగతోపివా ।
యః స్మరేత్ పుండరీకాక్షం సబాహ్యాభ్యన్తశ్శుచిః ॥
పుండరీకాక్ష । పుండరీకాక్ష ॥ పుండరీకాక్ష ॥।

ఆచమనము

ఓం కేశవాయస్వాహా.....................................శ్రీకృష్ణాయనమః ॥

భూతోచ్చాటనము

ఉత్తిష్ఠన్తు భూత పిశాచాః యేతే భూమి భారకాః ॥
ఏతేషా మవిరోధేన బ్రహ్మ కర్మ సమారభే ॥

ఆసనవిధి

ఓం పృథివ్యాః । మేరు పృష్ఠఋషిః । కూర్మోదేవతా ।
సుతలం ఛందః । ఆసనే వినియోగ ః । అనంతాసనాయనమః ॥

ప్రాణాయామము

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః । పరమాత్మాదేవతా ।
దైవీ గాయత్రీ ఛంద ః । ప్రాణాయామే వినియోగ ః ॥
ఓం భూ ః । ఓం భువ ః ఓం స్వః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ।
ఓం సత్యం ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి
ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ । ఓమాపోజ్యోతీరసోమృతం
బ్రహ్మ భూర్భువస్సురోమ్ ॥

దేశకాల సంకీర్తన పూర్వక సంకల్పము

శుభాభ్యుదయార్థంచ.............................శుభతిథౌ

మమ సకల పాపక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం

"చతుర్వింశతిలక్షాత్మక" గాయత్రీ పునశ్చరణ అహం కరిష్యే ॥

అని సంకల్పించి తదంగముగా విఘ్నేశ్వర పూజ,

స్వస్తి పుణ్యాహవాచనము మాతృకాపూజ,

నాంథీశ్రాద్ధము సంకల్పించవలెను.

నాంథీ శ్రాద్ధఅంతమందు "సవితాప్రియతాం అని నీళ్ళు వదలవలెను.

సర్వదేవతా ప్రార్థన

సోమః సూర్యో యమః కాలసంధ్యే భూతాన్యహా ః

క్షపా పవనోదిక్కృతిర్భూమిరాకాశం ఖేచరా మరా ః

బ్రహ్మా శాసన మా స్థాయ కల్పధ్వమిహా ॥

గురవే నమః గణపతయే నమః దుర్గాయైనమః

కులదేవతాయైనమః ఇష్టదేవతాయైనమః మాతృభ్యోనమః

పితృభ్యోనమః శ్రీ మన్మహా గాయత్రీ దేవతాభ్యోనమః

మాలా సంస్కారము

ఓం అం ఆం మొదలు హం ళం క్షం వరకు అన్ని వర్ణములను ఉచ్ఛరించి పంచగవ్యప్రోక్షణ చేసి ఈ క్రింది మంత్రములతో మంచి నీటితో శుద్ధి చేయవలెను.

ఓం సద్యోజాతం ప్రపద్యామి సద్యోజాతాయవై నమోనమః
భవే భవే నాతి భవే భవస్వ మాం భవోధ్భవాయ నమః
వామ దేవాయ నమో జ్యేష్ఠాయ నమః శ్రేష్ఠాయ నమో రుద్రాయ నమః
కాలాయ నమః కలవికరణాయ నమో బలవికరణాయ నమో
బలాయనమో బలప్రమథనాయ నమస్సర్వ భూతదమనాయ నమో
మనోన్మనాయ నమః

ఓం అఘోరేభ్యోదఘోరేభ్యోఘోరఘోరతరేభ్యః
సర్వేభ్యః సర్వశర్వేభ్యో నమస్తే అస్తు రుద్రరూపేభ్యః
ఓం తత్పురుషాయ విద్మహే మహా దేవాయ ధీమహి
తన్నో రుద్రః ప్రచోదయాత్ ॥

తర్వాత ఈ క్రింది మంత్రముతో ఒక్కొక్క గింజపై కనీసం ఒకసారి జపించవలెను.

"ఓం ఈశానస్సర్వ విద్యానామీశ్వర స్సర్వ భూతానాం బ్రహ్మోధిపతి ర్బ్రహ్మనోధిపతిర్బ్రహ్మ శివోమే అస్తు సదాశివోమ్ "

తర్వాత మాలను యధావిధిగా ఇష్టదేవతా ప్రాణ ప్రతిష్ఠ చేసి ఇష్టదేవతా మంత్రముతో పూజించవలెను. తర్వాత లమిత్యాది పంచపూజ చేయవలెను.

ఓం లం పృథ్వీ తత్వాత్మనే నారాయణాయ గంధం పరికల్పయామి
ఓం హం ఆకాశ తత్వాత్మనే వాసుదేవాయ పుష్పం పరికల్పయామి
ఓం యం వాయు తత్వాత్మనే సంకర్షణాయ ధూపం పరికల్పయామి
ఓం రం అగ్ని తత్వాత్మనే ప్రద్యుమ్నాయ దీపం పరికల్పయామి
ఓం వం అమృత తత్వాత్మనే అనిరుద్ధాయ నైవేద్యం పరికల్పయామి
ఓం సం సర్వ తత్వాత్మనే సర్వోపచార పూజాం పరికల్పయామి

పై విధముగా సంస్కరించబడిన మాలతో ప్రతి నిత్యము హృదయాది అంగన్యాస కరన్యాసములు చేసి మంత్రదేవతాయైన సవితను ధ్యానించి హృదయము నందు మాలను పట్టుకుని మధ్యాహ్నము వరకు జపించవలెను.

జప అంతమున ప్రణవముచ్చరించి ముమ్మారు ప్రాణాయామము చేసి జపమును ఈశ్వరునికి అర్పించవలెను.

ప్రతి దినము సమాన సంఖ్యయే జపము చేయవలెను. న్యూనాధికము కూడదు.

ఇట్లు పునశ్చరణ జపము తర్పణము అంతయు సంపూర్ణమైన తదుపరి హోమము చేయవలెను.

" హోమము, సవితాదేవి తర్పణము. ఆత్మాభిషేకము ఏది సంభవించకుండునో దాని స్థానమందు దాని సంఖ్యకు ద్విగుణముగా గాయత్రీ మహామంత్ర జపము చేయవలెను. (10 రోజులు 6 వేలు చొప్పున జపము చేసినచో పైమూడింటి మొత్తానికి సరిపోతుంది.)

సంపూర్ణ గాయత్రీ మహామంత్ర పునశ్చరణ విధానము

1)	గాయత్రీ మహామంత్ర జపము	24,00,000
2)	గాయత్రీ మహామంత్ర తర్పణము	2,40,000
3)	గాయత్రీ మహామంత్ర హోమము	24,000
4)	గాయత్రీ హోమాంతమున సవితృదేవి తర్పణము "సవితారం తర్పయామి "	2,400
5)	గాయత్రీ మహామంత్రముతో ఆత్మాభిషేకము	240
6)	బ్రాహ్మణ భోజనము	24

(24 కనీసము అధిక సంఖ్య యైనను మంచిదే.)

26,66,664

వీలుంటే బ్రాహ్మణభోజన సంఖ్యకు దశాంశము మహాదానము అనగా గాయత్రీ దేవతకు సంబందించిన ధాన్య, వస్త్ర, లోహ దక్షిణలు ఈయవలెను.

(అన్నదానముకు దశాంశము 24=3 మహాదానము)

" సర్వంశ్రీ గాయత్రీ మాతా దేవతా దివ్య చరణారవిందార్పణమస్తు "

ప్రతిదిన పునశ్చరణ జప విధానము ప్రారంభము

శ్లో॥ యజ్జాగ్రతో దూరముపైతీ దైవ్యం
యదుసుప్తస్య తదైవేతీ దూరం గమం
జ్యోతిషాం జ్యోతిరేకం తన్మే
మనఃశ్శివ సంకల్పమస్తు ॥ (3సార్లు పఠించాలి)

శ్లో ॥ సోమః సూర్యో యమః కాలః సంధ్యే భూతాన్యహః
క్షపా పవనో దిక్పతిర్భూమి రాకాశం ఖేచరా
మరాః బ్రహ్మశాసన మాస్థాయ కల్పద్వహి ॥
॥ ఇతి సర్వదేవతా ప్రార్థన ॥

అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాంగతోఽపివా ।
యః స్మరేత్ పుండరీకాక్షం స బాహ్యాభ్యన్తరశ్శుచిః ॥
పుండరీకాక్ష । పుండరీకాక్ష ॥ పుండరీకాక్షః ॥।

ఆచమనము

ఓం ఆచమ్య ....ఓం కేశవాయ స్వాహాః............

ఓం శ్రీకృష్ణాయనమః

భూతోచ్చాటనము

(ఈ క్రింది మంత్రమును పఠించుచు భూతములను
వెడలగొట్టుచున్నట్లు భావింపవలెను)

ఉత్తిష్ఠన్తు భూతపిశాచాః యేతే భూమి భారకాః ।
ఏతేషామవిరోధేన బ్రహ్మ కర్మ సమారభే ॥

ఆసన విధి

ఓం పృథివ్యాః మేరు పృష్ఠఋషిః । కూర్మో దేవతా ।
సుతలం ఛందః। ఆసనే వినియోగః ॥ అనంతాసనాయనమః ॥

పై మంత్రమును పఠించి ఆసనము క్రింద భూమిని కుడి
ఉంగరపు వ్రేలితో స్పృశించి చక్కగా కూర్చోవలెను.

ప్రాణాయామము

ఓం ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషి ః । పరమాత్మ దేవతా ।
దైవీగాయత్రీ ఛందః। ప్రాణయామే వినియోగః ॥

ఓం భూః । ఓం భువః ఓం సువః ఓం మహః ఓం జనః
ఓం తపః ఓంగ్ం సత్యం ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియెూయెూనః ప్రచోదయాత్ । ఓ మాపోజ్యోతి రసోమృతం బ్రహ్మాభూర్భువస్వరోమ్ ॥

దేశకాల సంకీర్తన పూర్వక సంకల్పము

శుభాభ్యుదయార్థం చ శుభే శోభన మంగళముహూర్తే అత్ర పృథివ్యాం జంబూద్వీపే భరతవర్షే భరత ఖండే మేరోః దక్షిణదిగ్భాగే శ్రీ శైలస్య వాయువ్య (ఆగ్నేయ) ప్రదేశే శ్రీ కృష్ణాగోదావర్యోర్మధ్యదేశే లక్ష్మీ నివాస గృహే సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరిహర గురుచరణ సన్నిధౌ అద్యబ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్థే, శ్వేతవరాహ కల్పే, వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే ప్రథమపాదే అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన.........నామ సంవత్సరే ....అయనే ....ఋతే........మాసే.......పక్షే.......తిథౌ ....వాసరే......శుభనక్షత్రే......శుభయోగే........శుభకరణ ఏవం గుణ విశేషణ విశిష్టాయం శుభతిథౌ । మమ ఉపాత్తదురిత క్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం పూర్వ సంకల్పిత "చతుర్వింశతీ లక్షాత్మిక " గాయత్రీ మహా మంత్ర పునశ్చరణ యథాంశేన.........సహస్ర గాయత్రీ మంత్ర జప మహం కరిష్యే ॥

తదంగ గణపతి ధ్యాన అంతర్ బహిర్మాతృకా
న్యాసాదికంచ కరిష్యే ॥
(తాము ఉన్న ప్రదేశము శ్రీశైలమునకు ఏ దిక్కున ఉన్నదో ఏ నదుల మధ్యన ఉన్నదో అని మార్చుకుని చెప్పవలయును.)

ఓం శ్రీ గణేశాయ నమః

శ్రీపతిమాతులోయశ్చ జననీ సర్వమంగళ ।
జనకో శంకరో దేవో తం వందే కుంజరానన ॥
ఓం సుముఖశ్చైకదంశ్చ, కపిలోగజకర్ణకః లంబోదరశ్చ వికటో ।
విఘ్నరాజో వినాయకః ధూమకేతుర్గణాధ్యక్షో, ఫాలచంద్రోగజానన ॥

వక్రతుండశ్శూర్పకర్ణో, హేరంభః స్కంద పూర్వజః ।
షోడశైతాని నామాని యః పఠేచ్ఛృణుయాదపి ॥
విద్యారంభే వివాహేచ, ప్రవేశే నిర్గమే తథా
సంగ్రామే సంకటే చైవ, విఘ్నస్తస్యన జాయతే ॥

అథః శ్రీ అంతర్మాతృకాన్యాసాః

అస్యశ్రీ మాతృకా సరస్వతీన్యాస మహామంత్రస్య
బ్రహ్మా ఋషిః గాయత్రీ ఛందః శ్రీ మాతృకా సరస్వతీ దేవతా
హల్భ్యో బీజే భ్యో నమః సర్వేభ్యః శక్తి భ్యో నమః
బిందుభ్యః కీలకేభ్యోనమః మమ శ్రీ విద్యాంగత్వేన న్యాసే వినియోగః

(సర్వ మాతృకయా సర్వాంగే అంజలినాతిర్వ్యాపకం కుర్యాత్)

ఓం అం కం ఖం గం ఘం జం ఆం అంగుష్ఠాభ్యాం నమః
ఓం ఇం చం ఛం జం ఝం ఞం ఈం తర్జనీభ్యాం నమః
ఓం ఉం టం ఠం డ ఢం ణం ఊం మధ్యమాభ్యాం నమః
ఓం ఏం తం థం దం ధం నం ఐం అనామికాభ్యాం నమః
ఓం పం ఫం బం భం మం ఔం కనిష్ఠకాభ్యాం నమః
ఓం ఆం యం రం లం వం శం షం
సం హం ళం క్షం కరతలకరపృష్ఠాభ్యాం నమః
ఓం అం కం ఖం గం ఘం జం ఆం హృదయాయనమః
ఓం ఇం చం ఛం జం ఝం ఞ ఈం శిరసేస్వాహా
ఓం ఉం టం ఠం డం ఢం ణం ఊం శిఖాయైవౌషట్
ఓం ఏం తం థం దం ధం నం ఐం కవచాయ హుం
ఓం పం ఫం బం భం మం ఔం నేత్రత్రయాయవౌషట్
ఓం ఆం యం రం లం వం శం షం
ఓం సం హం ళం క్షం అస్త్రాయఫట్

ఓం అం నమః ఓం ఆం నమః ఓం ఇం నమః ఓం ఈం నమః
ఓం ఉం నమః ఓం ఊం నమః ఓం ఋం నమః ౠం నమః
ఌ నమః ౡ నమః ఏ నమః ఓం ఐం నమః
ఓం ఓం నమః ఓం ఔం నమః ఓం అః నమః ఓం ఆః నమః
ఏతాన్ షోడష స్వరాన్ కంఠస్థానే శతేషోడష దళే విన్యసామి

ఓం కం ఖం గం ఘం ఙం చం ఛం జం ఝం ఞ టం ఠం నమ
ఏతాన్ ద్వాదశవర్ణాన్ ద్వాదశ దళే హృదయస్థానే విన్యసామి

ఓం డం ఢం ణం తం థం దం ధం నం పం ఫం నమ ఏతాన్
దశ వర్ణాన్ నాభిస్థలే దశ దళే విన్యసామి
ఓం బం భం మం యం రం లం నమ ఏతాని షడ్వర్ణాన్ లింగస్థానే
షట్‌దళే విన్యసామి
ఓం వం శం షం సం నమ ఏతాన్ చతుర్వర్ణానాదారస్థానే చతుర్థళే విన్యసామి
ఓం హం క్షం నమః ఏతద్వర్ణద్వయం భ్రూమధ్యే ద్విదళే విన్యసామి.

అథ ధ్యానం

ఆధారే లింగనాభౌ హృదయ సరసిజే తాలు
మూలే లలాటే ద్వే పత్రే షోడశారే ద్విదళ
దశ దళే ద్వాదశార్ఛే చతుష్కే వాసాంతే
ఫాలమధ్యే డఫకఠ సహితే ఆదియుక్తే
స్వరాణాం హం క్షం తత్త్వార్థయుక్తం సకల తను
గతం వర్ణరూపం నమామి
(ఇత్యంతర్మాతృకా న్యాసః)

అథ బహిర్మాతృకాః

(పూర్వోక్తం షడంగన్యాస అంగన్యాస కరన్యాసాధికం)

ఓం అం నమః శిరసి – తల
ఓం ఆం నమః ముఖే – ముఖము
ఓం ఇం నమః దక్షిణ నేత్రే – కుడికన్ను
ఓం ఈం నమః వామ నేత్రే – ఎడమ కన్ను
ఓం ఉం నమః దక్షిణ కర్ణే – కుడి చెవి
ఓం ఊం నమః వామ కర్ణే – ఎడమ చెవి
ఓం ఋం నమః దక్షిణనాసపుటే – కుడి ముక్కు రంధ్రము

ఓం ఋూం నమః వామనాసపుటే - ఎడమ ముక్కు రంధ్రము

ఓం ఌ నమః దక్షిణకపాలే - తల కుడి భాగము

ఓం ౡ నమః వామకపాలే - తల ఎడమ భాగము

ఓం ఏం నమః ఊర్ధ్వోష్టే - పై పెదవి

ఓం ఐం నమః అధరోష్ణే - కింది పెదవి

ఓం ఓం నమః ఊర్ధ్వదంతపంక్తిషు - పై దంతాలు

ఓం ఔం నమః అదరదంతపంక్తిషు - క్రింది దంతాలు

ఓం అః నమః శిరసి - తల

ఓం ఆః నమః ముఖాందే - ముఖము చివరిభాగము(గదువ)

ఓం కం నమః దక్షిణ బాహుమూలే - కుడి చంక

ఓం ఖం నమః దక్షిణ కూర్పరే - కుడి చంక క్రింది భాగము

ఓం గం నమః దక్షిణ మణిబంధే - కుడి చేతి మణికట్టు

ఓం ఘం నమః దక్షిణ అంగుళిమూలే - కుడిచేతి వేళ్ళమొదలు

ఓం ఙం నమః దక్షిణ అంగుళ్యగ్రే - కుడి చేతి వ్రేళ్ళచివర

ఓం చం నమః వామబాహుమూలే - ఎడమచంక

ఓం ఛం నమః వామకూర్పరే - ఎడమ చంక క్రింది భాగము

ఓం జం నమః దక్షిణ మణిబంధే - ఎడమచేతి మణికట్టు

ఓం ఝం నమః వామఅంగుళిమూలే - ఎడమచేతి వ్రేళ్ళమొదలు

ఓం ఞం నమః వామ అంగుళ్యగ్రే - ఎడమ చేతివ్రేళ్ళ చివర

ఓం టం నమః దక్షోరుమూలే - కుడి తొడ మొదలు

ఓం ఠం నమః దక్షజానుని - కుడి మోకాలు

ఓం డం నమః దక్షిణగుల్ఫే - కుడి మోకాలిచిప్ప

ఓం ఢం నమః దక్షపాదాంగుళిమూలే - కుడిపాదాల వ్రేళ్ళమొదలు

ఓం ణం నమః దక్షపాదాంగుళ్యగ్రే - కుడి పాదాలవ్రేళ్ళ చివర
ఓం తం నమః వామ ఊరుమూలే - ఎడమ తొడ మొదలు
ఓం థం నమః వామ జానుని - ఎడమ మోకాలు
ఓం దం నమః వామగుల్ఫే - ఎడమ మోకాలుచిప్ప
ఓం ధం నమః వామపాదాంగులిమూలే - ఎడమపాదమువ్రేళ్ళమొదలు
ఓం నం నమః వామపాదాంగుళ్యగ్రే - ఎడమపాదమువ్రేళ్ళ చివర
ఓం పం నమః దక్షపార్శ్వే - శరీరం కుడిపక్కభాగము
ఓం ఫం నమః వామపార్శ్వే - శరీరం ఎడమ పక్కభాగము
ఓం బం నమః పృష్ఠే - వీపు
ఓం భం నమః నాభౌ - బొడ్డు
ఓం మం నమః జఠరే - కడుపు
ఓం యం నమః హృదయే - హృదయము
ఓం రం నమః దక్షకుక్షే - కడుపు కుడి భాగము
ఓం లం నమః గళపృష్ఠే - మెడ భాగము
ఓం వం నమః వామకుక్షే - కడుపు ఎడమ భాగము
ఓం శం నమః హృదయాది దక్ష కరాంగుళ్యంతం
ఓం షం నమః హృదయాది వామ కరాంగుళ్యంతం
ఓం సం నమః హృదయాది దక్ష పాదాంగుళ్యంతం
ఓం హం నమః హృదయాది వామ పాదాంగుళ్యంతం
ఓం ళం నమః కంఠ్యాది పాదాంగుళ్యంతం
ఓం క్షం నమః కంఠ్యాది బ్రహ్మారంధ్రాంతం

ఇతి బహిర్మాతృకా ః

అథ గాయత్రీ శాప విమోచన

ఓం సవిత్రేనమః బ్రహ్మణే నమః శాశ్వతే నమః కర్మదాయినె నమః విష్ణురూపిణే నమః జగత్సవిత్రే నమః భాస్కరాయ నమః ఏభిర్నామ మంత్రైః స్వదేహో పర్యాక్షతాన్నిక్షిప్య తదుపరి యోగముద్రా ప్రదర్శయేత్। దేవతా రూపం భావయేత్ । హృదయే హస్తంధ్యాత్వా మాం సంరక్షయ విఘ్నాన్నాశయ ।

పూర్వము గాయత్రీ మహామంత్రమునకు బ్రహ్మ, విశ్వామిత్రుడు, వసిష్ఠుడు శాపము ఇచ్చి ఉన్నారు. ఈ శాప విమోచన మంత్రములను జపము చేయకుండా గాయత్రీ మంత్రమును నూరు లక్షలు జపించినను సిద్ధించదు.

"శతలక్షం ప్రజాప్త్వాపి గాయత్రీ నచ సిద్ధ్యతి"

అందువలన ముందుగా శాప విమోచన మంత్రములను పఠించిన పిమ్మట గాయత్రీ మహామంత్రమును పునశ్చరణ చేసిన యెడలనే సిద్ధించును.

అథ శాప విమోచన

అస్యశ్రీ బ్రహ్మశాప విమోచన విధాన మంత్రస్య నిగ్రానుగ్రహ కర్తా ప్రజాపతి ఋషిః
శక్తిర్దేవతా గాయత్రీ ఛందో బ్రహ్మ శాప విమోచనార్థే జపే వినియోగః

ఓం గాయత్రీం సతతం భజామి విశ్వగర్భాతుర్యాస్మిన్
దేవాజాతా అజాయంత అగ్రేతాం ప్రజాపతి మారుతః
శక్తి సావిత్రీం భజే విశ్వమార్యం సృజంతం బ్రహ్మ శాప విముక్తో భవ

బ్రహ్మఋషిః గాయత్రీ ఛంధః వరుణోదేవతా బ్రహ్మ శాపవిమోచనే
వినియోగః "ఓం యద్బ్రహ్మేతి బ్రహ్మవిదో విదుస్తాం పశ్యంతిధీరాః
ఓమ్ః సుమనసోఽవా బ్రహ్మశాపాద్విముక్తాభవ ॥

అస్యశ్రీ విశ్వామిత్ర శాప విమోచన మంత్రస్య
నిగ్రహానుకర్తా విశ్వామిత్ర ఋషిః శక్తిర్దేవతా
గాయత్రీ ఛంధ విశ్వామిత్ర శాప విమోచనార్థే జపే వినియోగః

ఓం గాయత్రీం సతతం భజామి సుముఖీ
విశ్వగర్భాయ దుద్భువా దేవాశ్చక్రీ రీవి సృష్టిః
యత్కల్యాణి అభీష్టకరీ ప్రపద్యే యున్ముఖీః
నిస్సృఖీ నివేద గర్భా విశ్వామిత్ర శాప విముక్తో భవ ॥

విశ్వామిత్ర ఋషిః ఆద్యాదేవతా విశ్వామిత్ర శాపవిమోచనే వినియోగః
"ఓమ్ ఆవాహదేవి మహాదేవి దివ్యే సంధ్యేసరస్వతి
అజరే అమరే చైవ బ్రహ్మయోనే నమోస్తుతే
గాయత్రీత్వం విశ్వామిత్ర శాపాద్విముక్తాభవ ॥

అస్యశ్రీ వశిష్ఠ శాప విమోచన మంత్రస్య నిగ్రహానుగ్రహ
కర్తా వశిష్ఠ ఋషిః శక్తిర్దేవతా గాయత్రీ ఛ్చందో
వశిష్ఠ శాప విమోచనార్థే జపే వినియోగః

"ఓం అహో మహాన్ విశ్వరూపే దివ్యేసంధ్యే సరస్వతి
అజరే అమరే దేవి బ్రహ్మవిద్యే నమోస్తుతే ।
వశిష్ఠ శాప విముక్తో భవ ॥

ఓమ్ అర్కజ్యోతిరహం బ్రహ్మ బ్రహ్మ జ్యోతిరహం శివః
ఓమ్ శివజ్యోతి రహం విష్ణుః విష్ణుజ్యోతిశ్శివః పరః
ఓమ్ గాయత్రీ త్వం వశిష్ఠ శాపాత్ విముక్తాభవ॥

శ్రీ గాయత్రీ దేవి స్తోత్రం

1. నమోదేవి మహావిద్యే వేదమాతః పరాత్పరే ।
   వ్యాహృత్యాది మహామంత్ర రూపే ప్రణవరూపిణి ॥

2. సచ్చిదానంద రూపేత్వం మూల ప్రకృతి రూపిణీ ।
   హిరణ్యగర్భ రూపేత్వం ప్రసన్నాభవ సుందరీ ॥

3. నమస్తే దేవి గాయత్రీ సావిత్రీ త్రిపదక్షరే ।
   అజరే అమరే మాతః త్రాహిమాం భవసాగరాత్ ॥

4. నమస్తే సూర్య సంకాశే । సూర్య సావిత్రి కోమలే ।
   బ్రహ్మ విద్యే మహా విద్యే వేదమాతర్నమోస్తుతే ॥

5. అనంతకోటి బ్రహ్మాండ వ్యాపిణీ బ్రహ్మచారిణీ ।
   నిత్యానందే మహామాయే పరేషానీ నమోస్తుతే ॥

6. త్వ బ్రహ్మాత్వం హరి సాక్షాత్ రుద్రస్త్వం చేంద్రదేవతా ।
   మిత్రస్త్వం వరుణస్త్వంచ త్వ మగ్ని రశ్వినౌ భగ ॥

7. పూషార్య మామ రుత్వాంశ్చ ఋషయేపి మునీశ్వరః ।
   పితరో నాగయక్షాశ్చ గంధర్వాప్సరాంగణాః ॥

8. రక్షో భూత పిశాచాశ్చ । త్వమేవ పరమేశ్వరీ ।
   ఋగ్యజుఃసామవిద్యాశ్చ అథర్వాంగి రసాని చ ॥

9. త్వమేవ సర్వ శాస్త్రాణి త్వమేవ పూర్వ సంహితాః ।
   పురాణానిచ తంత్రాణి మహాగమ మతానిచ ॥

10. త్వమేవ పంచభూతాని తత్త్వాని జగదీశ్వరి ।
    బ్రాహ్మీ సరస్వతీ సంధ్యా తురీయాత్వం మహేశ్వరీ ॥

11. తత్సత్ బ్రహ్మ స్వరూపాత్వం కించిత్సద సదాత్మిక ।
    పరాత్పరేతి గాయత్రీ । నమస్తే మాతాంబికే ॥

12. చంద్రే కళాత్మికే నిత్యే । కాళరాత్రిస్వధే స్వర ।
స్వాహాకారేగ్ని వక్త్రే త్వాం నమామి జగదీశ్వరీ ॥

13. నమో నమస్తే గాయత్రీ సావిత్రి త్వాం నమామ్యహం ।
సరస్వతీ నమస్తుభ్యం తురీయే బ్రహ్మ రూపిణీ ॥

14. అపరాధ సహస్రాణి త్వ సత్కర్మ శతానిచ ।
మత్తో జాతాని దేవేశి త్వం క్షమస్వ దినే దినే ॥

తత కృతాంజలి కరః

యదత్తం భక్తి మాత్రేణ పత్రం పుష్పం ఫలం జలం
నివేదంచ నైవేద్యం తద్గృహా నాను కంపయా ॥

ఆవాహనం నజానామి నజానామి తవార్చనం ।
పూజాభాగం నజానామి త్వం గతి పరమేశ్వరీ ॥

సంధ్యాం స్నానం జపం హోమం ధ్యానం తర్పణమేవచ ।
నజానామి నజానామి సావిత్రిత్వం గతిర్మమ ॥

కర్మణా మనసా వాచా గాయత్రీత్వం గతిర్మమ ।
అంతశ్చారేణ భూతానాం ద్రష్టీత్వాం పరమేశ్వరీ ॥

వాధేయోని సహస్రేషు యేషు యేషు వ్రజామ్యహమ్ ।
తేషు త్యేషుచ్యుతా భక్తి రచ్యుతేస్తు సదాత్వయి ॥

దేవీ ధాత్రాచ భోక్త్రేచ దేవీ సర్వ మిదం జగత్ ।
దేవీ జయతి సర్వత్ర యా దేవి సాహమేవచ ॥

యదక్షరం పదభ్రష్టం మాత్రాహీనంచ యద్భవేత్ ।
క్షంతు మర్హసి దేవేశి కస్య న స్ఖలితం మనః ॥

యానికానిచ పాపాని జన్మాంతర కృతానిచ ।
తాని తాని ప్రణశ్యంతి ప్రదక్షిణం పదే పదే ॥

ఇతి ప్రణమ్య ఇతః పూర్వం ప్రాణబుద్ధి దేహ ధర్మాది కారతో జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్త్యవస్థాసు మనసా వాచా కర్మణా హస్తాభ్యాం పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నాం యత్ శృతం యదుక్తం యత్కృతం సర్వం బ్రహ్మార్పణం భవతు స్వాహాః మాం మదీయం చ సర్వం శ్రీ మద్దేవ్యై గాయత్ర్యై స్వేష్ఠ దేవతాయై సమర్పయే

॥ ఓం తత్సత్ ॥

శ్రీ గురు ధ్యానం

బ్రహ్మ రంధ్రే సితే పద్మే సహస్రదళ శోభితే ।
శ్రీ గురం పరమాత్మానం వ్యాఖ్యా ముద్రాల సత్కరం ॥

త్రినేత్రం ద్విభుజం స్మేరం కర్పూర శకలో జ్వలం
పద్మాసనం సదా ప్రాతః ధ్యాయేదఖిల సిద్ధిదం
ఇతి ధ్యాత్వా మానసై రుపచారై పూజయిత్వా
అజ్ఞాన తిమిరాంధస్య జ్ఞానంజన శలాకయా
చక్షురున్మీలితం యేన తస్మై శ్రీ గురవేనమః ॥
నమోస్తు గురవే తస్మై గాయత్రీ రూపిణీ సదా
యస్య వాగామృతం హంతి విషం సంసార సంజ్ఞకం ॥

మాలా సంస్కారః

ఆచమనము : ఓం కేశవాయ స్వాహా......శ్రీ కృష్ణాయ నమః
ప్రాణాయామము : ప్రణవస్య...........భూర్భువస్స్వరోమ ॥

దేశకాల సంకీర్తన పూర్వక సంకల్పము

శుభాభ్యుదయార్థంచ ....
శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం మాలా సంస్కారమహం
కరిష్యే మూలముచ్చార్య

ఓమ్ భూర్భువ స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యమ్
భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

ముక్తావిద్రుమ హేమనీలధవళచ్ఛాయై ర్ముఖైస్త్రీక్షణైః
యుక్తాం ఇన్దునిబద్ధరత్నమకుటాం తత్వార్థ వర్ణాత్మికామ్ ॥
గాయత్రీం వరదా భయాంకుశకశాం శుభ్రం కపాలం గదాం ।
శంఖం చక్రమదారవింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే॥
లమిత్యాది పంచపూజాం కరిష్యే

ఓం లం పృథ్వీ తత్వాత్మనే నారాయణాయ గంధం పరికల్పయామి
ఓం హం ఆకాశ తత్వాత్మనే వాసుదేవాయ పుష్పం పరికల్పయామి
ఓం యం వాయు తత్వాత్మనే సంకర్షణాయ ధూపం పరికల్పయామి
ఓం రం అగ్ని తత్వాత్మనే ప్రద్యుమ్నాయ దీపం పరికల్పయామి
ఓం వం అమృత తత్వాత్మనే అనిరుద్ధాయ నైవేద్యం పరికల్పయామి
ఓం సం సర్వతత్వాత్మనే సర్వోపచార పూజాం పరికల్పయామి

ధ్యానం

ఓం మాం మాలే మహామాయే సర్వశక్తి స్వరూపిణి
చతుర్వర్గ స్త్వయి న్యస్తస్తస్మాన్మే సిద్ధిదా భవ
ఓం అవిఘ్నం కురు మాలేత్వాం గృహ్ణామి దక్షిణ కరే
జపమాలేచ సిద్ధ్యర్థం ప్రసీద మమ సిద్ధయే
గుహ్యాతి గుహ్య గోప్త్రీత్వం గృహాణాస్మత్కృతం జపమ్
సిద్ధిర్భవతు మే దేవి త్వత్ప్రసాదాత్కరేస్థితా

శ్రీ గాయత్రీ ఉత్కీలన మంత్రము

జపాదౌ జపాంతే ఏక వింశంతి వారం పఠేత్ ।
అస్యశ్రీ గాయత్రీ ఉత్కీలన మహా మంత్రస్య ॥
బ్రహ్మా విష్ణు మహేశ్వరా ఋషయః ఋగ్యజు ః
సామాదర్వాన్ ఛందాసి పరబ్రహ్మ స్వరూపిణి
గాయత్రీ శక్తిర్దేవతా ఉత్కీలనే వినియోగః ॥

ఓం ఐం హ్రీం శ్రీం ప్రత ద్విష్ణుస్తవతే
వీర్యాయ మృగోన భీమఃకుచరోగిరిష్ఠా ॥
యస్యో రుషుత్రిషు విక్రమ నేషుష్వధి
క్షియంతి భువనాని విశ్వా నమః ॥

ఓం ఓం ఓం ఓం హం జూం సః ఓం భూః
తత్సవితుర్వరేణ్యం
సః జూం హీం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం
హీం జూం సః ఓం భువః భర్గో దేవస్య ధీమహి
ఓం జౌం జూం సంః జూం జౌం
ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ధియో యోనః ప్రచోదయాత్
పవరజసే సావదోం
సంః జూం ఔం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం
ఇతి ఉత్కీలన మంత్రం

పునరాచమనము

ఓం కేశవాయ స్వాహా............శ్రీ కృష్ణాయ నమః

ప్రాణయామము

ప్రణవస్య...........భూర్భువస్సురోమ్ ॥

సంకల్పము

శుభాభ్యుదయార్థంచ ....పూర్వ సంకల్పిత
"చతుర్వింశతి లక్షాత్మిక" గాయత్రీ మహామంత్ర పునశ్చరణ
మధ్యే యధాంశేన ...సహస్ర గాయత్రీ మహామంత్ర జప
మహంకరిష్యే

తదంగత్వేన అంగన్యాస షడంగన్యాసం కరిష్యే.. తత్సవితురితి
గాయత్ర్యా విశ్వామిత్ర ఋషయే నమః శిరిసి, గాయత్రీ
ఛ్ఛందసే నమోముఖే, సవితృ దేవతాయై నమో హృది.

కరన్యాసము

ఓం తత్సవితుః	బ్రహ్మాత్మనే	అంగుష్ఠాభ్యాం నమః
ఓం వరేణ్యం	విష్ణ్వాత్మనే	తర్జనీభ్యాం నమః
ఓం భర్గోదేవస్య	రుద్రాత్మనే	మధ్యమాభ్యాం నమః
ఓం ధీమహి	సత్యాత్మనే	అనామికాభ్యాం నమః
ఓం ధియోయోనః	జ్ఞానాత్మనే	కనిష్ఠికాభ్యాం నమః
ఓం ప్రచోదయాత్	సర్వాత్మనే	కరతలకరపృష్ఠాభ్యాం నమః

అంగన్యాసము

ఓం తత్సవితుః	బ్రహ్మాత్మనే	హృదయాయ నమః
ఓం వరేణ్యం	విష్ణ్వాత్మనే	శిరసే స్వాహాః
ఓం భర్గోదేవస్య	రుద్రాత్మనే	శిఖాయై వషట్
ఓం ధీమహి	సత్యాత్మనే	కవచాయహూమ్
ఓం ధియోయోనః	జ్ఞానాత్మనే	నేత్రత్రయాయవౌషట్
ఓం ప్రచోదయాత్	సర్వాత్మనే	అస్త్రాయఫట్

భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః ॥

అథ ధ్యానమ్

శ్లో ॥ ముక్తా విద్రుమ............................వహంతీం భజే ॥

ముద్రా ప్రదర్శనము

1. సుముఖమ్



2. సంపుటమ్చైవ



3. వితతమ్



4. విస్తృతమ్తథా



5. ద్విముఖమ్



6. త్రిముఖమ్ చైవ



7. చతుర్ముఖమ్



8. పంచముఖమ్‌తథా



9. షణ్ముఖమ్



10. అధోముఖమ్‌చైవ



11. వ్యాపకాంజలిమ్‌తథా



12. శకటం



13. యమపాశంచ



14. గ్రథితం



15. సమ్ముఖోన్ముఖమ్



16. ప్రలంబ



17. ముష్టికంచైవ





18. మత్స్య



19. కూర్మో



20. వరాహకమ్



21. సింహాక్రాన్తం



22. మహాక్రాన్తం



23. ముద్గరం



24. పల్లవంతథా

చతుర్వింశతి ముద్రాయై గాయత్ర్యాం సుప్రతిష్ఠితాః।
ఇతి ముద్రా న జానాతి గాయత్రీ నిష్ఫలాభవేత్॥
గణపతి ప్రార్థన....సుముఖశ్చై........నజాయతే।
గురు ప్రార్థన... బ్రహ్మరంధ్రే.... సంజ్ఞకమ్॥
సంకల్పిత జపం కుర్యాత్.

గాయత్రీ జపావసానే

ఓం ఆచమ్య ప్రాణానాయమ్య ఓం కేశవాయస్వాహా.....
శ్రీ కృష్ణాయ నమః ॥
ప్రాణాయామము....ప్రణవస్య...........భూర్భువస్సువరోమ్ ॥
ఓం తత్స...........అంగుష్ఠాబ్యాం
అస్త్రాయఫట్ భూర్భువస్సువరోఇతి దిగ్విమోకః

అథధ్యానమ్

శ్లో ॥ ముక్తా విద్రుమ్..............................వహంతీం భజే ॥

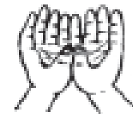
1. సురభిః 

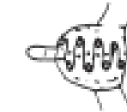
2. జ్ఞాన 

3. చక్రేచ 

4. యోనిః 

5. కూర్మోథ 

6. పంకజం 

7. లింగ 

8. నిర్వాణముద్రేచ 

అష్టముద్రాః ప్రకీర్తితా

జపావసపానే మాలా విసర్జనం కరిష్యే ।
ప్రణవ ముచ్చార్య జపం సమాప్య ॥

ఓం త్వం మాలే సర్వ దేవానాం ప్రీతిదాశుభదామమ
శుభం కురుష్వమే భద్రే యశోవీర్యంచ సర్వదా

"ఓం హ్రీం సిద్ధయే నమః" అనుచు మాలను తీసి ప్రాణాయామము చేసి ఋగ్యాది షడంగన్యాసములతో సావిత్రిని ధ్యానించి దక్షిణ హస్తముతో అర్ఘోదకముతో...

" ఓం గుహ్యాతిగుహ్య గోప్త్రీత్వం
గృహాణాస్మత్కృతం జపం
సిద్ధిర్భవతు మే దేవి త్వత్ప్రసాదాన్మహేశ్వరీ ॥

అని దేవికి పుష్పాంజలి చేసి "ఓం హ్రీం సిద్ధయే నమః అని పంచాక్షరములతో మాలను పూజించి మాలను గుప్తముగా ఉంచవలెను. జపం మొత్తాన్ని దేవికి అర్పిస్తూ సర్వం శ్రీ మన్మహా గాయత్రీ దేవతా దివ్య చరణార విందార్పణమస్తు అనినీళ్ళు వదలాలి.

<u>శ్రీ గాయత్రీ ఉత్కీలన మంత్రము</u>

జపాదౌ జపాంతే ఏక వింశంతి వారం పఠేత్ ।
అస్యశ్రీ గాయత్రీ ఉత్కీలన మహా మంత్రస్య ॥
బ్రహ్మా విష్ణు మహేశ్వరా ఋషయః ఋగ్యజు ః
సామాదర్వాన్ ఛందాసి పరబ్రహ్మా స్వరూపిణి
గాయత్రీ శక్తిర్దేవతా ఉత్కీలనే వినియోగః ॥

ఓం ఐం హ్రీం శ్రీం ప్రత ద్విష్ణుస్తవతే
వీర్యాయ మృగోన భీమఃకుచరోగిరిష్ఠా ॥
యస్యో రుషుత్రిషు విక్రమ నేషుష్వధి
క్షియంతి భువనాని విశ్వా నమః ॥

ఓం ఓం ఓం ఓం హం జూం సః ఓం భూః
తత్సవితుర్వరేణ్యం
సః జూం హీం ఓం ఓం ఓం ఓం హీం జూం సః
ఓం భువః భర్గో దేవస్య ధీమహి
ఓం ఔం జూం సః జూం జౌం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం
ధియోయోనః ప్రచోదయాత్
సః జూం ఔం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఔం జూం సః
పవరజసే సావదోం
సం జూం జౌం ఓం ఓం ఓం ఓం
ఇతి ఉత్కీలన మంత్రం.

అప్రోక్షిత జపస్థానాత్ శక్రోహరతి తత్ఫలం ।
జపాంతే ఆసనం గ్రాహ్యం ప్రోక్షయేత్ శుద్ధ వారిణా ॥
లోకత్రయ నిరామాయ ధారయే దంతరే భృవో ।
తన్మూల మృత్తికాం ధృత్వా లలాటే తిలకాకృతిం ॥

అనుష్ఠానము ఐన తర్వాత జప సిద్ధి కొరకు ఆసనము తీసి తను కూర్చునిన చోట నీరు వేసి తుడిచి ఆ తేమను క్రింది మంత్రముతో నొసట తిలకంలా పెట్టుకొనవలెను. లేకుంటే జప ఫలము మొత్తాన్ని ఇంద్రుడు హరిస్తాడు.

అద్యానో దేవ సవితః ప్రజావత్సావీ సౌభగం ।
పరాదుష్వప్నియగ్ం సువ విశ్వాని దేవ
సవితుర్దురితాని పరాసువ యద్భద్రం తన్మ ఆసువ ॥

ప్రతిదిన గాయత్రీ మహామంత్ర పునశ్చరణ జప విధానము సమాప్తము.

॥ శ్రీరస్తు ॥

క్షమా ప్రార్థన

విసర్గ బిందు మాత్రాణి పదపాదాక్షరాణి చ ।
న్యూనాని చాతిరిక్తాని క్షమస్వ పరమేశ్వర ॥
అపరాధ సహస్రాణి క్రియంతేఽ హర్నిశం మయా ।
తాని సర్వాని మే దేవ క్షమస్వ పురుషోత్తమ ॥
మధ్యే మధ్యే మంత్ర తంత్ర స్వర వర్ణ ధ్యాన నియమ
న్యూనాతిరిక్త లోప దోష ప్రాయశ్చిత్తార్థం
అచ్యుతానంద గోవింద నామత్రయ మహామంత్ర
జపం కరిష్యే ॥

అచ్యుతాయ నమః
అనంతాయ నమః
గోవిందాయ నమః
(అని మూడు సార్లు జపించవలెను)

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా
బుద్ధ్యాఽ త్మనా వా ప్రకృతేస్స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై
నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

॥హరి ఓం తత్సత్॥
॥సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు ॥

ప్రతిదిన గాయత్రీ మహామంత్ర తర్పణము

గాయత్రీ మంత్ర జప సంఖ్యలో దశాంశము అనగా పదవ వంతు
2,40,000 గాయత్రీ మహా మంత్ర తర్పణములు
ఓం ఆచమ్య ప్రాణానాయమ్య..... ఓం కేశవాయ స్వాహా....
శ్రీకృష్ణాయ నమః
ప్రాణాయామము ఓం ప్రణవస్య .....భూర్భువస్సువరోమ్

సంకల్పము

శుభాభ్యుదయార్థంచ..... పూర్వ సంకల్పిత "చతుర్వింశతి లక్షాత్మిక" గాయత్రీ మహా మంత్ర పునశ్చరణ జప తథ్ దశాంశ (చత్వారింశత్ సహస్రోత్తర ద్విలక్ష) గాయత్రీ మహా మంత్ర తర్పణ మధ్యే యథాంశేన .... శతగాయత్రీ మహామంత్ర తర్పణమహంకరిష్యే

తదంగత్వేన అంగన్యాస షడంగన్యాసం కరిష్యే
ఓం తత్సవితురితి గాయత్ర్యా విశ్వామిత్ర ఋషయే నమః
శిరసి, గాయత్రీ ఛందసే నమో ముఖే, సవితృదేవతాయై నమో హృది.

అంగన్యాస కరన్యాసాలు

ఓం తత్సవితు అంగుష్ఠాభ్యాం నమః
ఇతి దిగ్బంధ ః

అథ ధ్యానమ్

ముక్తావిద్రుమ..............భజే ॥

ముద్రా ప్రదర్శనము

సుముఖం ....పల్లవం తథా ॥

గణపతి ధ్యానమ్

సుముఖశ్చ......నజాయతే ॥

గురుప్రార్థన

"బ్రహ్మరంధ్రే .....సంసార సంజ్ఞకం"

సంకల్పిత తర్పణం కుర్యాత్

తర్పణానంతరము

ఓం ఆచమ్య ప్రాణానాయమ్య ....

ఓం కేశవాయ స్వాహా.....శ్రీ కృష్ణాయనమః

ప్రాణాయామము .....ఓం ప్రణవస్య........

సంకల్పము

శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిశ్య పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం తర్పణాంతే వినియోగః

ఓం తత్సవితుబ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః

ఇతి దిగ్విమోకః

ధ్యానం

ముక్తా విద్రుమ.......భజే

ముద్రా ప్రదర్శనము

సురభి జ్ఞాన .....ముద్రేచ అష్ట ముద్రా ప్రకీర్తితాః

సర్వం శ్రీ మద్దేవ్యై గాయత్ర్యై స్వేష్ట దేవతాయై సమర్పయే ఓం తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు అని నీళ్ళు వదలాలి.

ప్రతిదిన గాయత్రీ మంత్ర తర్పణ మహామంత్ర తర్పణ విధి సమాప్తము.

హోమ విధి

ఓం ఆచమ్య ప్రాణానాయమ్య ఓం కేశవాయ స్వాహాః
శ్రీ కృష్ణాయ నమః ప్రాణాయమము ఓం ప్రణవస్య......

సంకల్పము

శుభతిథౌ మయా కృతేన గాయత్రీ మహామంత్ర
జప పునశ్చరణ సాంగతా సిద్ధ్యర్థం హోమ విధిం కరిష్యే ॥

ఆదిత్యాది నవగ్రహారాధన కలశస్థాపన గావించి అగ్నిని ప్రతిష్టించి
చిక్షుర్హోమము చేసిన అనంతరము నవగ్రహ పీఠముపై దేవతలను
అన్వాదానము చెప్పవలెను.

అన్వాధాన విధానము

అర్కాది సమిచ్చర్వా జ్యాహుతిభిః కృత్వాప్రధాన
దేవతాం సవితారం చతుర్వింశతి సహస్ర తిలాహుతిభిః
త్రి సహస్ర సంఖ్యా నాభిః పాయసాహుతి ఖిర్ఘృత మిశ్ర
తిలాహుతి బిర్దూర్వాహుతిభిః స్విష్టకృత హోమం కరిష్యే ॥
జిల్లేడు మొదలగు నవగ్రహ సంబంధితమగు సమిధలతో చెరకు
ఆజ్యాహుతులతో నవగ్రహ హోమము చేయవలెను.అనంతరము
గాయత్రీ సూత్ర హోమము చేయువలెను. హోమము నందు ప్రణవము
గూడి వ్యాహృతులు లేని గాయత్రీయే స్వాహాంతముగా
ఉచ్చరించవలెను.

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ।
ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ స్వాహా ॥

24000 తిలాహుతులు

3000 పాయసాహుతులతో పాటు ఘృతి మిశ్ర
తిలాహుతులు, గరకతో కూడిన ఆహుతులు, రావి, మేడి, మొ॥
క్షీరదృవ సమిధలతో ఆహుతులు ఇవ్వవలెను.

త్యాగము

"ఇదం హవనీయ ద్రవ్యమన్వాదనోక్త దేవతాభ్యోనమః ॥
అని యజమాని త్యాగము చెప్పవలెను.

దూర్వాత్రయమునకు ఒక ఆహుతి దూర్వాసమిధలతో పెరుగు, తేనే, నెయ్యి వీనితో సంజనము అనంతరము బలిప్రదానము పూర్ణాహుతి చేయవలెను. " సముద్రజ్యేష్ఠా" అను మంత్రముతో యజమానాభిషేకము చేయవలెను.

తర్పణములు

హోమాంతమందు జలమును సవిత్ర దేవతను పూజించి హోమ సంఖ్యలో దశాంశము అనగా 2400 మార్లు గాయత్రీని ఉచ్చరించుచూ...." సవితారం తర్పయామి " అని తర్పణములు ఈయవలెను.

ఆత్మాభిషేకము

తర్పణ సంఖ్యలో దశాంశము అనగా 240 పర్యాయములు గాయత్రీని ఉచ్చరించుచు యజమాని తన శిరస్సుపై స్వయముగా అభిషేకము (మార్జన) చేసుకోవలెను.

బ్రాహ్మణ భోజనము

అభిషేక సంఖ్యకు దశాంశము అనగా 24 బ్రాహ్మణులకు (ఇంకా అధిక సంఖ్య యైనగాని) బ్రాహ్మణులకు భోజనము పెట్టవలెను.

ఇట్లు అన్ని ప్రక్రియలు పూర్తి గావించిన తర్వాత యజమాని బ్రాహ్మణులను ఇట్లు ప్రార్థించవలెను.

"మయాకృతేన గాయత్రీ మహా మంత్ర జప పునశ్చరణం సంపూర్ణమస్త్వితి భవన్తో బ్రువన్తు "

బ్రాహ్మణులు

"అస్యయజమాన కృతేన గాయత్రీ మహామంత్ర జప పునశ్చరణం సంపూర్ణమస్తు - గాయత్రీ మాతా పరిపూర్ణ అనుగ్రహ ప్రాప్తిరస్తు"

అని బ్రాహ్మణులు యజమానిని ఆశీర్వదించవలెను.

॥ ఓం తత్సత్ ॥

అథశ్రీ గాయత్రీ సహస్రనామ స్తోత్రమ్

నారదుడు ప్రశ్నిస్తున్నాడు :

భగవాన్ ! సర్వధర్మజ్ఞ ! సర్వ శాస్త్ర విశారద !
శృతిస్మృతి పురాణానాం రహస్యం త్వన్ముఖాచ్ఛృతమ్ ॥ 1

సర్వపాపహరం దేవ యేన విద్యాప్రవర్తతే
కేశవా బ్రహ్మవిజ్ఞానం కింనువా మోక్షసాధనమ్ ॥ 2
బ్రహ్మణానాం గతిః కేన? కేనవా మృత్యునాశనమ్
ఐహికాముష్మిక ఫలం కేనవా పద్మలోచన? ॥ 3
వక్తుమర్హ స్యవేషేణ సర్వం నిఖిలమాదిత ః
నారదుడు పై విధంగా శ్రీమన్నారాయణుని కోరిన మీదట
శ్రీహరి అతనికి గాయత్రీ సహస్రనామస్తోత్రాన్ని ఇలా బోధించసాగాడు.

నారాయణ ఉవాచ :

సాధు సాధు మహాప్రాజ్ఞ ! సమ్యక్పృష్టం త్వయా మమ ॥ 4
శ్రుణు వక్ష్యామి యత్నేన గాయత్ర్యష్టక సహస్రకమ్
నామ్నాం శుభానాం దివ్యానాం సర్వపాప వినాశనః ॥ 5
సృష్టాదౌ యద్భగవతా పూర్వం ప్రోక్తం బ్రవీమితే
అష్టోత్తర సహస్రస్య ఋషిః బ్రహ్మోప్రకీర్తితః ॥ 6
ఛంధోనుష్టుప్ తథా దేవీ గాయత్రీ దేవతా స్మృతా
హలో బీజాని తస్యైవ పరాశ్శక్తయు ఈడితాః ॥ 7
అంగన్యాసకరన్యాసా వుచ్చేతే మాతృకాక్షరైః
అథ ధ్యానం ప్రవక్ష్యామి సాధకానాం హితయువై ॥ 8
రక్తశ్వేత హిరణ్యనీలధవళైర్యుక్తాం త్రినేత్రోజ్వలాం
రక్తాం రక్తవస్రజం మణిగణైర్యుక్తాం కుమారీమిమామ్ !
గాయత్రీం కమలసనాం కరతలవ్యానద్ధకుండాంబుజాం
పద్మాక్షీంచ వరస్రజం చ దథతీం హంసాధిరూఢాం భజే॥ 9
ఓం అచింత్యలక్షణాఅవ్యక్తాఅర్థమాతృమహేశ్వరీ ।
అమృతార్ణవ మధ్యస్థా అజితా అపరాజితా ॥ 10

అణిమాదిగుణధారా అర్క మండలసంస్థితా ।
అజరాజ అపరా ధర్మా అక్షసూత్రధరా అధరా॥ 11
అకారాది క్షకారాంత అరిషడ్వర్గభేదిని ।
అంజనాద్రి ప్రతీకాశా అంజనాద్రినివాసినీ ॥ 12
అదితి అజపా అవిద్యా అరవిందనిభేక్షణా ।
అంతర్బహిస్థితా అవిద్యాధ్వంసినీ అన్తరాత్మికా ॥ 13
అజాఅజముఖావాసా అరవిందనిభాననా ।
అర్థమాత్రా అర్థదా అనఙ్జా అరిమండల మర్దినీ ॥ 14
అసురఘ్నీ అమావాస్యా అలక్ష్మీఘ్నీఅత్యజార్చితా ।
ఆదిలక్ష్మీః ఆదిశక్తిః ఆకృతిః ఆయతాననా ॥ 15
ఆదిత్య పదవీచార ఆదిత్యపరిసేవితా ।
ఆచార్యవర్తనాచారా ఆదిమూర్తి నివాసినీ ॥ 16
ఆగ్నేయీ ఆమరీ ఆద్యా ఆరాధ్య ఆసనస్థితా ।
ఆధారనిలయాధారాఆకాశాంత ర్నివాసినీ ॥ 17
ఆద్యాక్షరసమాయుక్త ఆంతరాకాశరూపిణీ ।
ఆదిత్య మండలాగతా ఆంతర ద్వాంతనాశినీ ॥ 18
ఇందిరా ఇష్టదా ఇష్టా ఇందీవర నిభేక్షణా ।
ఇరావతీ ఇంద్రపదా ఇంద్రాణీ ఇంద్రరూపిణీ ॥ 19
ఇక్షుకోదండ సంయుక్తా ఇషుసంధానకారిణీ ।
ఇంద్రనీల సమాకార ఇడాపింగళ రూపిణీ ॥ 20
ఇంద్రాక్షి ఈశ్వరీ దేవీ ఈహాత్రయవివర్జితా ।
ఉమా ఉషా ఉడునిబాఉర్వారుక ఫలాలనా ॥ 21
ఉడుప్రభా ఉడుమతీ ఉడుపా ఉడుమధ్యగా ।
ఊర్ధ్వాచా ఊర్ధ్వాకేశీ ఊర్ధ్వాధోగతిబేధినీ ॥ 22
ఊర్ధ్వబాహు ప్రియా ఊర్మిమాలా వాక్ గ్రంథదాయినీ ।
ఋతం ఋషిః ఋతుమతి ఋషి దేవనమస్కృతా ॥ 23

ఋగ్వేదా ఋణహర్త్రీ ఋషి మండల చారిణీ ।
ఋద్ధిదా ఋజుమార్గస్థా ఋజుధర్మా ఋతుప్రదా ॥ 24
ఋగ్వేద నిలయా ఋజ్వీ ఌ ప్త ధర్మాప్రవర్తనీ ।
ౡతారివర సంభూత ౡతాది విషహారిణీ ॥ 25
ఏకాక్షర ఏకమాత్రా ఏకా ఏకైక నిష్ఠితా ।
ఐంద్రీ ఐరావతరూఢా ఐహికాముష్మిక ప్రదా ॥ 26
ఓంకారా ఓతా ఓతప్రోత నివాసినీ ।
ఔర్వా ఔషధసంపన్న ఔపాసన ఫలప్రదా ॥ 27
అండమధ్య స్థితా అః కారమనురూపిణీ ।
కాత్యాయనీ కాళరాత్రిః కామాక్షి కామసుందరీ ॥ 28
కమలా కామిని కాంతా కామదా కలకంఠినీ ।
కరికుంభస్తనభరా కరవీరసువాసినీ ॥ 29
కళ్యాణీ కుండలవతీ కురుక్షేత్రనివాసినీ ।
కురువింద దళాకార కుండలీ కుముదాలయా ॥ 30
కాలజిహ్వా కరాళాస్యా కాళికా కాలరూపిణీ ।
కమనీయగుణా కాంతిః కాలధారా కుముద్వతీ ॥ 31
కౌశికీ కమలాకారా కామాచార ప్రభంజనీ ।
కౌమారీ కరుణాపాంగీ కకుభాంతా కరిప్రియా ॥ 32
కేసరీ కేశవనుతా కదంబకుసుమప్రియా ।
కాళిందీ కాళికా కాంచీ కలశోద్భవ సంస్తుతా ॥ 33
కామమాత క్రతుమతిః కామారూపా కృపావతీ ।
కుమారీ కుండనిలయా కిరాతీ కీరవాహనా ॥ 34
కైకేయి కోకిలాలాపా కేతకీకుసుమప్రియా ।
కమండలుధరా కాళీ కర్మ నిర్మూలకారిణీ ॥ 35

కలహంసగతిః కక్షా కృతకౌతుక మంగళా ।
కస్తూరీ తిలకా కమ్రా కరీంద్రగమనా కుహూః॥ 36
కర్పూర లేపనా కృష్ణాకపిలా కుహరాశ్రయా ।
కూటస్థా కుధరా కమ్రా కుక్షిస్థాఖిలవిష్టరా ॥ 37
ఖడ్గఖేటధరా ఖర్వా ఖేచరీ ఖగవాహనా ।
ఖట్వాంగధారిణీ ఖ్యాతా ఖగరాజో పరిస్థితా ॥ 38
ఖలఘ్నీ ఖండితజరా ఖండాఖ్యాన ప్రదాయినీ ।
ఖండేందుతిలకాగంగా గణేశ గుహ పూజితా ॥ 39
గాయత్రీ గోమతి గీతా గాంధారి గానలోలుపా ।
గౌతమీ గామినీ గాథా గంధర్వాప్సర సేవితా ॥ 40
గోవిందచరణాక్రాంత గుణత్రయవిభావితా ।
గంధర్వీ గహ్వరీ గోత్రా గిరీశా గహనా గమీ ॥ 41
గుహావాసా గుణవతీ గురుపాప ప్రణాశినీ ।
గుర్వీ గుణవతీ గుహ్యా గోప్తవ్యా గుణదాయినీ ॥ 42
గిరిజా గుహ్యమాతంగీ గరుడధ్వజవల్లభా ।
గర్వాపహారిణీ గోదా గోకులాస్థా గదాధరా ॥ 43
గోకర్ణ నిలయాసక్తా గుహ్యమండలవర్తినీ ।
ఘర్మదా ఘనదా ఘంటా ఘోర దానవమర్దినీ ॥ 44
ఘృణిమంత్రమయి ఘోషా ఘనసంపాతదాయినీ ।
ఘంటారవప్రియా ఘ్రాణా ఘృణిసంతుష్టి కారిణీ ॥ 45
ఘనారిమండలా ఘూర్ణా ఘృతాచీ ఘనవేగినీ ।
జ్ఞానధాతుమయీ చర్చా చర్చితా చారుహాసినీ ॥ 46
చటులా చండికా చిత్రా చిత్రమాల్యవిభూషితా ।
చతుర్భుజా చారుదంతా చాతురీ చరిత్ర ప్రదా ॥ 47

చూళికా చిత్రవస్త్రాంతా చంద్రమః కర్ణకుండలా ।
చంద్రహాసా చారుధాత్రీ చకోరీ చంద్రహాసినీ ॥ 48

చంద్రికా చంద్రధాత్రీ చౌరీ చౌరాచ చండికా ।
చంచద్వాగ్వాదినీ చంద్రచూడా చోరవినాశినీ ॥ 49

చారుచందనలిప్తాంగీ చంచచ్చామరవీజితా ।
చారుమధ్యా చారుగతిః చండిలా చంద్రరూపిణీ ॥ 50

చారు హోమప్రియా చారుచరితా చక్రబాహుకా ।
చంద్రమండల మధ్యస్థా చంద్రమండల దర్పణా ॥ 51

చంద్రవాకస్తనీ చేష్ఠా చిత్రా చారువిలాసినీ ।
చిత్స్వరూపాచంద్రవతీ చంద్రమాచ్చందన ప్రియా ॥ 52

చోదయిత్రీ చిరప్రజ్ఞా చాతకా చారుహేతుకీ ।
ఛత్రయాతా ఛత్రధారా ఛాయా ఛందః పరిచ్ఛదా ॥ 53

ఛాయాదేవి ఛిద్రనఖా ఛన్నేంద్రియ విసర్పిణీ ।
ఛందోనుష్టుప్ ప్రతిష్టాంత ఛిద్రోపద్రవభేదినీ ॥ 54

ఛేదా ఛత్రేశ్వరీ ఛిన్నా ఛురికా ఛేదనప్రియా ।
జననీ జన్మరహితా జాతవేదా జగన్మయీ ॥ 55

జాహ్నవీ జటిలా జైత్రీ జరామరణవర్జితా ।
జంబూద్వీపవతీ జ్వాలా జయంతీ జలశాలినీ ॥ 56

జితేంద్రియా జితక్రోధా జితామిత్రా జగత్ప్రియా ।
జాతరూపమయీ జిహ్వా జానకీ జగతీ జరా ॥ 57

జనిత్రీ జహ్నుతనయా జగత్రయ హితైషిణీ ।
జ్వాలాముఖీ జపవతీ జ్వరఘ్నీ జితవిష్టపా ॥ 58

జితాక్రాంతమయీ జ్వాలా జాగ్రతీ జ్వర దేవతా ।
జ్వలంతీ జలదా జ్యేష్ఠా జ్యాఘోషాస్ఫోటదిఙ్ముఖీ ॥ 59

జంభినీ జృంభణా జృంభా జ్వలన్మాణిక్యకుండలా ।
ఝింఝికా ఝణనిర్ఘోషా ఝుంఝూమారుత వేగినీ ॥ 60

ఝుల్లరీ వాద్యకుశలా ఞరూపా ఞభుజా
టంకబాణసమాయుక్తా టంకినీ టంక భేదిని ॥ 61

టంకీగుణకృతా ఘోషా టంకనీయమహోరసా ।
టంకారకారిణీ దేవీ ఠఠశబ్దనినాదినీ ॥ 62

డామరిడాకినీ డింభా డుండుమారైకనిర్జితా ।
డామరీతంత్రమార్గస్థా డమడ్డమరునాదినీ ॥ 63

డిండీఖసహా డింభలసత్క్రీడాపరాయణా ।
ఢుంఠి విఘ్నేశజననీ ఢక్కాహస్తా ఢిలివ్రజా ॥ 64

నిత్యజ్ఞానా నిరుపమా నిర్గుణా నర్మదానదీ ।
త్రిగుణా త్రిపదా తంత్రీ తులసీ తరుణా తరుః ॥ 65

త్రివిక్రమపదాక్రాంతా తురీయపదగామినీ ।
తరుణాదిత్యసంకాశా తామసీ తుహినాతురా ॥ 66

త్రికాలజ్ఞాన సంపన్నా త్రివళీచత్రిలోచనా ।
త్రిశక్తిః త్రిపురా తుంగా తురంగవదనా తథా ॥ 67

తిమింగిలగిలా తీవ్రా త్రిస్రోతా తామసాదినీ ।
తంత్రమంత్ర విశేషజ్ఞా తనుమధ్యా త్రివిష్టపా ॥ 68

త్రిసంధ్యా త్రిస్తనీతోషాసంస్థా తాళప్రతాపినీ ।
తాటంకినీ తుషారాబా తుహినాచలవాసినీ ॥ 69

తంతుజాలసమాయుక్తా తారహారావళిప్రియా ।
తిలహోమప్రియా తీర్థా తమాలకుసుమాకృతిః ॥ 70

తారకా త్రియుతా తన్వీ త్రిశంకు పరిహారితా ।
తలోదరి తిరోభూషా తాటంక ప్రియవాదినీ ॥ 71

త్రిజటా తితిర్తీ తృష్ణా త్రివిధా తరుణాకృతిః ।
తప్తకాంచన సంకాశా తప్తకాంచన భూషణా ॥ 72
త్ర్యేయంబకా త్రివర్ణా చ త్రికాలజ్ఞాన దాయినీ ।
తర్పణా తృప్తిదా తృప్తా తామశీ తుంబురు స్తుతా ॥ 73
తార్‌క్ష్యస్థా త్రిగుణాకారా త్రిభంగీ తనువల్లరీ ।
థాత్కారి థారవా థాంతా దోహిని దీనవత్సలా ॥ 74
దానవంతకరీ దుర్గా దుర్గాసురనిబర్హిణీ ।
దేవరీతిః దివారాత్రిః ద్రౌపదీ దుందుభిస్వనా ॥ 75
దేవయాని దురావాసా దారిద్ర్యోచ్ఛేదినీ దివ్యా ।
దామోదరప్రియా దీప్తా దిగ్వాసా దిగ్విమోహినీ ॥ 76
దండకారణ్యనిలయా దండినీ దేవపూజితా ।
దేవవంద్యా దివిషదా ద్వేషిణీ దానవాకృతిః ॥ 77
దీనానాథస్తుతా దీక్షా దైవతాది స్వరూపిణీ ।
ధాత్రీ ధనుర్ధరా ధేనుః ధారిణి ధర్మచారిణీ ॥ 78
దురంధరా ధరాధార ధనదా ధాన్యదోహిణీ ।
ధర్మశీలా ధనాధ్యక్షా ధనుర్వేద విశారదా ॥ 79
ధృతిః దన్యా ధృతపదా ధర్మరాజప్రియా ధ్రువా ।
ధూమావతీ ధూమకేశీ ధర్మశాస్త్ర ప్రకాశినీ ॥ 80
నందా నందప్రియా నిద్రా నృనుతా నందనాత్మిక ।
నర్మదా నళినీ నీలా నీలకంఠసమాశ్రయా ॥ 81
నారాయణప్రియా నిత్యా నిర్మలా నిర్గుణా నిధిః ।
నిరాధార నిరుపమా నిత్యశుద్ధా నిరంజనా ॥ 82
నాదబిందుకళాతీత నాదబిందుకళాత్మికా ।
నృసింహినీ నగధరా నృపనాగవిభూషితా ॥ 83
నరకక్లేశ శమనీ నారాయణపదోద్భవా ।
నిరవద్యా నిరాకారా నారదప్రియకారిణీ ॥ 84

నానాజ్యోతిస్సమాఖ్యాతా నిధిదా నిర్మలాత్మికా ।
నవసూత్రధరా నీతిః నిరుపద్రవకారిణీ ॥ 85
నందజా నవరత్నాఢ్యా నైమిశారణ్యవాసినీ ।
నవనీతప్రియా నారీ నీలజీమూత నిస్వనా ॥ 86
నిమేషినీ నదీరూపా నీలగ్రీవా నిశీశ్వరీ ।
నామావళిః నిశుంభఘ్నీ నాగలోకనివాసినీ ॥ 87
నవజాంబునదప్రఖ్యా నాగలోకాధిదేవతా ।
నూపురాక్రాంతచరణా నరచిత్తప్రమోదినీ ॥ 88
నిమగ్నారక్తనయనా నిర్ఘాతసమనిస్వనా ।
నందనోద్యాననిలయా నిర్వ్యూహోపరిచారిణీ ॥ 89
పరచిత్తవిధానజ్ఞా పంచికా పంచరూపిణీ ।
పార్వతీ పరమోదారా పరబ్రహ్మాత్మికాపరా ॥ 90
పంచకోశవినిర్ముక్తా పంచపాతకనాశినీ ।
పూర్ణిమా పరమా ప్రీతిః పరతేజః ప్రకాశినీ ॥ 91
పురాణీ పౌరుషీ పుణ్యా పుండరీక నిభేక్షణా ।
పాతాళతల నిర్మగ్నా ప్రీతా ప్రీతివివర్ధిని ॥ 92
పావనీ పాదసహిత పేశలా పవనాశినీ ।
ప్రజాపతిః పరిశ్రాంతా పర్వతస్తనమండలా ॥ 93
పద్మప్రియా పద్మ సంస్థా పద్మాక్షి పద్మసంభవా ।
పద్మపత్రా పద్మపదా పద్మినీ ప్రియభాషిణీ ॥ 94
పశుపాశవినిర్ముక్తా పురంధ్రీ పురవాసిని ।
పుష్కలా పురుషా పర్వా పారిజాత సుమప్రియా ॥ 95
పతివ్రతా పవిత్రాంగీ పుష్పహాస పరాయణా ।
ప్రజాపతిసుతా పౌత్రీ పుత్రపూజ్యా పయస్వినీ ॥ 96
పశుపాశధరా పంక్తిః పితృలోక ప్రదాయినీ ।
పురాణీ పుణ్యశీలా ప్రణతార్తి వినాశినీ ॥ 97

ప్రద్యుమ్న జననీ పుష్టా పితామహపరిగ్రహా।
పుండరీక పురావాసా పుండరీక సమాననా ॥ 98

పృథుజంఘా పృథుభుజా పృథుపాదా పృథూదరీ ।
ప్రవాళశోభా పింగాక్షీ పీతావాసాః ప్రచాపలా ॥ 99

ప్రసవా పుష్టిదా పుణ్యాప్రతిష్ఠా ప్రణవాగతిః ।
పంచవర్ణా పంచవాణీ పంచికా పంజరస్థితా ॥ 100

పరమాయాపరంజ్యోతిః పరప్రీతిః పరాగతిః
పరాకాష్ఠా పరేశానీ పావనీ పావకద్యుతిః ॥ 101

పుణ్యభద్రా పరిచ్ఛేదా పుష్పహాసా పృదూదరీ ।
పీతాంగీ పీతవసనా పీతాశయ్యాధిశాయినీ ॥ 102

పీతక్రియా పిశాచఘ్నీ పాటలాక్షీ పటుక్రియా ।
పంచభక్ష్య ప్రియాచారా పూతనాప్రాణఘాతినీ ॥ 103

పున్నాగవనమధ్యస్థా పుణ్యతీర్థనిషేవితా ।
పంచాంగీ పరాశక్తిః పరమాహ్లాదకారిణీ ॥ 104

పుష్పకాండస్థితా పూషాపోషితాఖిలవిష్టపా ।
పానప్రియా పంచశిఖా పన్నగోపరిశాయినీ ॥ 105

పంచమాత్రాత్మికా పృథ్వీ పథికా పృథుదోహినీ ।
పురాణన్యాయమీమాంసా పాటలీపుష్పగంధినీ ॥ 106

పుణ్యప్రజాపారదాత్రీ పరమార్గైకగోచరా ।
ప్రవాళశోభా పూర్ణాశా ప్రణవా పల్లవోదరీ ॥ 107

ఫలినీ ఫలదా ఫల్గు ఫూత్కారీ ఫలకాకృతిః ।
ఫణీంద్రభోగశయనా ఫణిమండలమండితా ॥ 108

బాలబాలా బహుమతా బాలాతపనిభాంశుకా ।
బలభద్రప్రియా వంద్యా బడబా బుద్ధిసంస్తుతా ॥ 109

బందీ దేవీ బిలవతీ బడిశఘ్నీ బలిప్రియా ।
బాంధవీ బోదితా బుద్ధిః బంధూక కుసుమప్రియా ॥ 110
బాలభానుప్రభాకారా బ్రాహ్మీ బ్రాహ్మణదేవతా ।
బృహస్పతి స్తుతా బృందా బృందావనవిహారిణీ ॥ 111
బలాకినీ బిలాహారా బిలవాసా బహూదకా ।
బహునేత్రా బహుపదా బహుకర్ణావతంసికా ॥ 112
బహుబాహుయుతా బీజరూపిణీ బహురూపిణీ ।
బిందునాదకళాతీత బిందునాదస్వరూపిణీ ॥ 113
బద్ధగోధాంగుళిత్రాణా బదర్యాశ్రమవాసినీ ।
బృందారకా బృహత్స్కంధా బృహతీ బాణపాతినీ ॥ 114
బృందాధ్యక్షా బహునుతా బలినీ బహువిక్రమా ।
బద్ధపద్మాసనాసీనా బిల్వ పత్రతలస్థితా ॥ 115
బోధిద్రుమనిజావాసా బడిస్థా బిందుదర్పణా ।
బాలా బాణాసనవతీ బడబానలవేగినీ ॥ 116
బ్రహ్మాండబహిరంతస్థా బ్రహ్మకంకణసూత్రిణీ ।
భవానీ భీషణవతీ భావినీ భయహారిణి ॥ 117
భద్రకాళీ భుజంగాక్షీ భారతీ భారతాశయా ।
భైరవీ భీషణాకార భూతిదా భూతిమాలినీ ॥ 118
భామిని భోగనిరతా భద్రదా భూరివిక్రమా ।
భూతావాసా భృగులతా భార్గవీ భూసురార్చితా ॥ 119
భాగీరథీ భోగవతి భవనస్థా భిషగ్వరా ।
భామినీ భోగిని భాషా భవాణీ భూరిదక్షిణా ॥ 120
భర్గాత్మికా భీమవతి భవబంధనమోచనీ ।
భజనీయా భూతధాత్రి భగినీ భువనేశ్వరి ॥ 121

భుజంగవలయా భీమా భేరుండా భాగదేయినీ ।
మాతామాయా మధుమతీ మధుజిహ్వా మధుప్రియా ॥ 122
మహాదేవి మహాభాగా మాలినీ మీనలోచనా ।
మాయాతీతా మధుమతీ మధుమాంసా మధుద్రవా ॥ 123
మానినీ మధుసంభూతా మిథిలాపురవాసినీ ।
మధుకైటభసంహర్త్రీ మేదినీ మేఘమాలినీ ॥ 124
మందోదరి మహా మాయా మైథిలీ మసృణప్రియా ।
మహాలక్ష్మీర్మహాకాళీ మహాకన్యా మహేశ్వరీ ॥ 125
మహేంద్రీ మేరుతనయా మందార కుసుమార్చితా ।
మంజుమంజీర చరణా మోక్షదా మంజుభాషిణీ ॥ 126
మధురద్రావిణీ ముద్రా మలయా మలయాన్వితా ।
మేధా మరకతశ్యామా మాగధీ మేనకాత్మజా ॥ 127
మహామారీ మహావీరా మహాశ్యామా మనుస్తుతా ।
మాతృకా మిహిరాభాసా ముకుందపదవిక్రమా ॥ 128
మూలాధారస్థితా ముగ్ధా మణిపూరకవాసినీ ।
మృగాక్షీ మహిషారుఢా మహిషాసురమర్దినీ ॥ 129
యోగాసనా యోగగమ్యా యోగా యౌవనకాశ్రయా ।
యౌవనీ యుద్ధమధ్యస్థా యమునా యుగధారిణీ ॥ 130
యక్షిణీ యోగయుక్తా యక్షరాజ ప్రసూతినీ ।
యాత్రా యానవిధానజ్ఞా యదువంశసముద్భవా ॥ 131
యకారాదిహకారాంతా యాజుషీ యజ్ఞ రూపిణీ ।
యామినీ యోగనిరతా యాతుధాన భయంకరీ ॥ 132
రుక్మిణీ రమణీ రామా రేవతీ రేణుకా రతిః ।
రౌద్రీరౌద్రప్రియాకారా రామమాతా రతిప్రియా ॥ 133

రోహిణి రాజ్యదా రేవా రమా రాజీవలోచనా ।
రాకేశీ రూపసంపన్నా రత్న సింహాసనస్థితా ॥ 134

రక్తమాల్యాంబరధరా రక్తగంధానులేపనా ।
రాజహంససమారుఢా రంబా రక్తబలిప్రియా ॥ 135

రమణీయయుగాధారా రాజితాఖిలభూతలా ।
రురుచర్మపరీధానా రథినీ రత్నమాలికా ॥ 136

రోగేశీ రోగశమనీ రావిణీ రోమహర్షిణీ ।
రామచంద్రా పదాక్రాంత రావణచ్ఛేదకారిణీ ॥ 137

రత్న వస్త్రపరిచ్ఛిన్నా రథస్థా రుక్మభూషణా ।
లజ్జాధిదేవతా లోలా లలితా లింగధారిణీ ॥ 138

లక్ష్మీర్లోలా లుప్తవిషా లోకినీ లోకవిశ్రుతా ।
లజ్జా లంబోదరి దేవి లలనా లోకధారిణీ ॥ 139

వరదా వందితా విద్యా వైష్ణవీ విమలాకృతిః ।
వారాహీ విరజా వర్షా వరలక్ష్మీ ర్విలాసినీ ॥ 140

వినతా వ్యోమమధ్యస్థా వారిజాసన సంస్థితా ।
వారుణీ వేణుసంభూతా వీతిహోత్రా విరూపిణీ ॥ 141

వాయుమండల మధ్యస్థా విష్ణురూపా విధిప్రియా ।
విష్ణుపత్నీ విష్ణుమతీ విశాలాక్షీ వసుంధరా ॥ 142

వామదేవప్రియా వేలా వజ్రిణీ వసుదోహిణి ।
వేదాక్షర పరీతాంగీ వాజపేయ ఫలప్రదా ॥ 143

వాసవీ వామజననీ వైకుంఠనిలయా వరా ।
వ్యాసప్రియా వర్మధరా వాల్మీకి పరిసేవితా ॥ 144

శాకంభరీ శివా శాంతా శారదా శరణాగతి ః ।
శాతోదరి శుభాచారా శుంభాసుర విమర్థినీ ॥ 145

శోభావతి శివాకారా శంకరార్థ శరీరిణీ ।
శోణా శుభాశయా శుభ్రా శిరస్సంధానకారిణీ ॥ 146

శరావతీ శరానంద శరజ్జ్యోత్స్నా శుభాననా ।
శరభా శూలినీ శుద్ధా శబరీ శుకవాహనా ॥ 147

శ్రీమతీ శ్రీధరానందా శ్రవణానందదాయినీ ।
శర్వాణీ శర్వరీవంద్యా షడ్భాషా షడృతు ప్రియా ॥ 148

షడాధారస్థితా దేవి షణ్ముఖ ప్రియకారిణీ ।
షడంగరూపాసుమతిః సురాసురనమస్కృతా ॥ 149

సరస్వతీ సదాధార సర్వమంగళకారిణీ ।
సామగానప్రియా సూక్ష్మాసావిత్రీ సామ సంభవా ॥ 150

సర్వవాసా సదానంద సుస్తనీ సాగరాంబరా ।
సర్వైశ్వర్య ప్రియా సిద్ధిః సాధుబంధుపరాక్రమా ॥ 151

సప్తర్షి మండలగతా సోమమండలవాసినీ ।
సర్వజ్ఞా సాంద్రకరుణా సమానాధిక వర్జితా ॥ 152

సర్వోత్తుంగా సంగహీనా సద్గుణా సకలేష్టదా ।
సరఘా సూర్యతనయా సుకేశీ సోమసంహతిః ॥ 153

హిరణ్యవర్ణా హరిణీ హ్రీంకారీ హంసవాహినీ ।
క్షౌమవస్త్రపరీతాంగీ క్షీరాబ్ధి తనయా క్షమా ॥ 154

గాయత్రీ చైవ సావిత్రీ పార్వతీ చ సరస్వతీ ।
వేదగర్భా వరారోహా శ్రీగాయత్రీ పరాంబికా ॥ 155

ఏవం సహస్రం నామ్నాం గాయత్ర్యాశ్చైవ నారదా ।
పుణ్యదం సర్వపాపఘ్నం మహాసంపత్తి దాయకం ॥ 156

ఏవం నామాని గాయత్ర్యాస్తోత్పత్తిక రాణిహి ।
అష్టమ్యాంచ విశేషేణ పఠితవ్యం ద్విజైత్సహ ॥ 157

జపం కృత్వా హోమపూజా ధ్యానం కృత్వా విశేషతః ।
యస్మైకస్మైన దాతవ్యం గాయత్ర్యాస్తు విశేషతః ॥ 158

సుభక్తాయ సుశిష్యాయ వక్తవ్యం భూసురాయవై ।
శ్రేయోభ్యః సాధకేభ్యశ్చ బాంధవేభ్యో న దర్శయేత్ ॥ 159

యద్గృహే లిఖితం శాస్త్రం భయం తస్య న కస్యచిత్ ।
చంచలాపి స్థిరా భూత్వా కమలా తత్ర తిష్ఠతి ॥ 160

ఇదం రహస్యం పరమం గుహ్యాద్గుహ్యతరం మహత్ ।
పుణ్యప్రదం మనుష్యాణాందరిద్రాణాం నిధిప్రదం ॥ 161

మోక్షప్రదం ముముక్షూణాం కామినాం సర్వకామదం ।
రోగాద్వై ర్ముచ్యతే రోగి బద్ధో ముచ్యేత బంధనాత్ ॥ 162

బ్రహ్మహత్యా సురాపాన సువర్ణ స్తేయినో నరా ।
గురుతల్పగతో వాపి పాత కాన్ముచ్యతే సదా ॥ 163

అసత్ప్రతిగ్రహా చ్చైవాభక్ష్యభక్షా ద్విశేషతః ।
పాషండానృతముఖ్యేభ్యః పఠనా దేవముచ్యతే ॥ 164

ఇదం రహస్య మమలం మయోక్తం పద్మజోద్భవ ।
బ్రహ్మసాయుజ్యదం నృణాం సత్యం సత్యం న సంశయః ॥ 165

ఇతి శ్రీదేవిమహాత్మే శ్రీ నారాయణప్రోక్తం
శ్రీ గాయత్రీ సహస్రనామ స్తోత్రం సంపూర్ణమ్ .

ఫలశ్రుతి

తతేత త్కథిందేవి రహస్యం సర్వకామదమ్ ।
సర్వపాపప్రశమనం సర్వతీర్థ ఫలప్రదమ్ ॥
సర్వరోగహరం పుణ్యం సర్వజ్ఞాన మయం శివమ్ ।
సర్వసిద్ధి ప్రదం దేవి సర్వసౌభాగ్య వర్ధనమ్ ॥
ఆయుష్యం వర్ధతే నిత్యం లిఖితం యత్ర తిష్టతి
నచోరాగ్ని భయం తస్య నచ భూత భయం క్వచిత్ ॥
కిం పునః శ్రవ ణోక్తేన తదాపి చ వదామ్యహమ్ ।
సకృచ్ఛ్రవణ మాత్రేణ కోటి జన్మాఘ నాశనమ్ ॥
మహాపాతక కోటీనాం భంజనం స్మృతిమాత్రతః ।
అపవాదక దౌర్భాగ్య శమనం ముక్తి భుక్తిదమ్ ॥
విషరోగాది దారిద్ర్య మృత్యుసంహార కారణం ।
సప్తకోటి మహామంత్ర పారాయణ ఫలప్రదమ్ ॥
శతరుద్రీయకోటీనాం జపయజ్ఞ ఫలప్రదమ్ ।
చతుస్సముద్ర పర్యంతం భూదానం తత్ఫలం శివే ॥
సహస్రకోటి గోదాన ఫలదం స్మృతిమాత్రతః
కోట్యశ్వమేధఫలదం జరామృత్యు నివారణమ్ ।
కన్యాకోటి ప్రదానేన యత్ఫలం లభతే నరః ।
తత్ఫలం లభతే సమ్యక్ నామ్నాం దశశతీ జపాత్ ॥
యశ్శృణోతి మహావిద్యాం శ్రావ యేద్వా సమాహితః
సోపిముక్తి మవాప్నోతి యత్రగత్వానశోచతి ॥
బ్రహ్మహత్యాది పాపానాం నాశస్స్యాచ్ఛ్రవణేన చ ॥
కిం పునః పఠానాదస్య ముక్తిస్స్యా దనపాయినీ ।
ఇదం రహస్యం పరమం పురాణం స్వస్తయనం మహత్ ॥
యస్సకృద్వా పఠేత్ స్తోత్రం శృణు యాద్వా సమాహితః ॥
లభచే చ తతః కామా నంతే బ్రహ్మపదం వ్రజేత్
న చ శత్రూన్ జయేత్సద్యో మాతంగ మివకేసరీ ॥

ఇతి రుద్రయామళే - శివపార్వతీ సంవాదే బ్రహ్మప్రోక్తం
శ్రీ గాయత్రీ మంత్రవర్ణాత్మకం దివ్య సహస్రనామ స్తోత్రం సంపూర్ణం

శ్రీ గాయత్రీ అష్టోత్తర శతనామ స్తోత్రం

శ్రీ గాయత్రీ జగన్మాతా పరబ్రహ్మ స్వరూపిణీ ।
పరమార్థ ప్రదా జప్యా బ్రహ్మతేజో వివర్థినీ ॥ 1
బ్రహ్మాస్త్ర రూపిణీ భవ్యా త్రికాలధ్యేయ రూపిణీ ।
త్రిమూర్తి రూపా సర్వజ్ఞా వేదమాతామనోన్మనీ ॥ 2
బాలికా తరుణీ వృద్ధా సూర్యమండలవాసినీ ।
మందేహదానవధ్వంసకారిణి సర్వకారణా ॥ 3
హంసారూఢా వృషారూఢా గరుడారోహిణీ శుభా ।
షట్కుక్షి స్త్రిపదా శుద్ధా పంచశీర్షా త్రిలోచనా ॥ 4
త్రివేదరూపా త్రివిధా త్రివర్గ ఫలదాయినీ ।
దశహస్తా చంద్రవర్ణా విశ్వామిత్ర వరప్రదా ॥ 5
దశాయుధధరా నిత్యా సంతుష్టా బ్రహ్మపూజితా ।
ఆదిశక్తిర్మహావిద్యా సుషుమ్నాఖ్యా సరస్వతీ ॥ 6
చతుర్వింశత్యక్షరాఢ్యా సావిత్రీ సత్యవత్సలా ।
సంధ్యారాత్రిః ప్రభాతాఖ్యా సాంఖ్యాయన కులోద్భవా ॥ 7
సర్వేశ్వరీ సర్వవిద్యా సర్వమంత్రాతి రవ్యయా ।
శుద్ధవస్త్రా శుద్ధవిద్యా శుక్లమాల్యానులేపనా ॥ 8
సురసింధుసమా సౌమ్య బ్రహ్మలోక నివాసినీ ।
ప్రణవ ప్రతిపాద్యార్థ ప్రణతోద్ధరణక్షమా ॥ 9
జలాంజలిసుసంతుష్టా జలగర్భా జలప్రియా ।
స్వాహా స్వధా సుధాసంస్థాశ్రౌషడ్వౌషడ్వషట్క్రియా ॥ 10
సురభిషోడశకలా మునిబృందనిషేవితా ।
యజ్ఞప్రియా యజ్ఞమూర్తి స్స్రుక్స్రువాజ్య స్వరూపిణీ ॥ 11
అక్షమాలాధరా చాక్షమాలాసంస్థాక్షరాకృతిః ।
మధుచ్ఛంద ఋషి ప్రీతా స్వచ్ఛందాఛందసాంనిధీ ॥ 12
అంగుళీపర్వసంస్థానా చతుర్వింశతి ముద్రికా ।
బ్రహ్మమూర్తీ రుద్రశిఖా సహస్ర పరమాత్మికా ॥ 13

విష్ణుహృద్యా చాగ్నిముఖీ శతమధ్యా శతాంవరా ।
సహస్రదళపద్మస్థా హంసరూపా నిరంజనా ॥ 14
చరాచరస్థా చతురా సూర్యకోటి సమప్రభా
పంచవర్ణముఖీ ధాత్రీ చంద్రకోటి శుచిస్మితా ॥ 15
మహామాయా విచిత్రాంగీ మాయా బీజనివాసినీ ।
సర్వయంత్రాత్మికా సర్వతంత్రరూపా జగద్ధితా ॥ 16
మర్యాదపాలికా మాన్యమహామంత్ర ఫలప్రదా ।
ఇత్యష్టోత్తర నామాని గాయత్ర్యాః ప్రోక్తవాన్మని ॥ 17
ఏతదష్టోత్తరశతం నిత్యం భక్తియుతశ్శుచిః ।
త్రిసంధ్యం యః పఠేత్సర్వా మంత్రసిద్ధిమవాప్నుయాత్ ॥ 18

ఇతి శ్రీ వశిష్ఠప్రోక్త గాయత్ర్యష్టోత్తర శతనామ స్తోత్రం సంపూర్ణమ్.



శ్రీ విరూపాక్ష స్వామి దేవస్థానము - హంపి

శ్రీ గాయత్రీ యంత్రము



మూలమంత్రము : ఓం భూః ఓం భువః ఓగ్ం సువః ఓం మహః
ఓం జనః ఓం తపః ఓగ్ం సత్యం

ఓం తత్ సవితుర్వరేణ్యం - భార్గోదేవస్య ధీమహి
ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ :

SHILPI 9441233511